



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	882	103	37	35

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Croquetas artesanas de jamón
Salsa de tomate
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	668	102	19	21

Salteado de brócoli, zanahoria y patata rehogado con ajo y cebolla pochada
Macarrones con salsa boloñesa
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	783	79	35	29

Arroz salteado tres delicias
Suprema de merluza orly
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	695	60	36	33

Ensaladilla rusa
Filete de pollo asado con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	726	95	25	30

Guisantes salteados con crujiente de bacon
Pizza de jamón york y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	689	83	26	29

Sopa de fideos
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	624	79	21	19

Crema de calabaza natural
Canelones de atún al gratén
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	705	88	25	32

Fideuá mixta con verduras de temporada
Tortilla francesa de jamón york y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	621	71	26	26

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Filete de limanda rebozada a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	670	99	20	22

Arroz blanco con tomate frito
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de lechuga y tomate
Helado
Pan



Lunes

17 Kcal 708 HC 78 Lip 32 Prot 25

Guisantes salteados con crujiente de bacon
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

Martes

18 Kcal 782 HC 75 Lip 38 Prot 34

Ensaladilla rusa
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

19 Kcal 719 HC 82 Lip 33 Prot 22

Ensalada de garbanzos con vinagreta de hortalizas frescas
Empanadillas y varitas de merluza
Fruta de temporada
Pan

Jueves

20 Kcal 1113 HC 90 Lip 60 Prot 50

Ensalada mixta de hortalizas, maíz y huevo
Hamburguesa mixta completa
Patatas fritas crujientes
Helado
Pan

Viernes

21 Kcal 753 HC 84 Lip 30 Prot 35

Ensalada de pasta tricolor
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Fruta de temporada
Pan

24 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

28 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA



SUSTITUYE

EL PAN BLANCO

por

PAN INTEGRAL

