



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

9

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

10

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

11

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Lomo de cerdo empanado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Coditos a la carbonara con lardones de bacon  
Suprema de merluza rebozada a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

13

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza y puerro natural  
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan

16

Kcal HC Lip Prot

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

17

Kcal HC Lip Prot

Fusilli salteados con ratatouille de verduras  
Filete de limanda rebozada a la andaluza  
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz  
Yogur  
Pan

18

Kcal HC Lip Prot

Guisantes salteados con virutas de jamón  
Huevos rellenos de atún con salsa de tomate  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Fruta de temporada  
Baguette con salvado

19

Kcal HC Lip Prot

Paella de verduras de temporada  
Escalope de pollo empanado  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

20

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo  
Filete ruso a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan



## Lunes

23    Kcal 572    HC 89    Lip 15    Prot 19

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
Macarrones con salsa boloñesa  
Fruta de temporada  
Pan

## Martes

24    Kcal 584    HC 66    Lip 21    Prot 33

Sopa maravilla  
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil  
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria  
Yogur  
Pan

## Miércoles

25    Kcal 688    HC 107    Lip 18    Prot 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
San jacob de jamón y queso fundido  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Baguette con salvado

## Jueves

26    Kcal 719    HC 95    Lip 25    Prot 26

Alubias pintas guisadas con zanahorias  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan

## Viernes

27    Kcal 577    HC 68    Lip 23    Prot 23

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja  
Patatas fritas dado  
Fruta de temporada  
Pan

30    Kcal 659    HC 97    Lip 21    Prot 21

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Pizza de jamón york y queso fundido  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA  
Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO  
Patata, pasta, arroz

### Si has comido:

VERDURAS COCINADAS  
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA  
LEGUMBRE  
CARNE  
PESCADO  
HUEVO  
PATATA  
PASTA / ARROZ

### Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA  
VERDURAS COCINADAS  
CARNE / PESCADO / HUEVO  
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES  
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES  
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES  
PASTA / ARROZ  
PATATA