



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

Agua Fruta