



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

1

2

3



827 93 39 25

505 62 17 24

Arroz a banda

Fusilli boloñesa

Croquetas de jamón y empanadillas

Merluza en all i pebre

Pisto hortelano

Cebolla pochada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

6

7

8

9

10

571 67 20 28

520 58 19 29

723 74 34 25

883 67 57 25

503 50 24 22

Macarrones integrales a la italiana

Olleta de la plana

Sopa minestrone

Arroz a la cubana

Guiso de patatas con verdura de temporada

Abadejo en salsa verde

Tortilla de Jamón york

Albóndigas de salmón con salsa de tomate

Longanizas al horno

Estofado de magro

Verduras salteadas

Guisantes salteados

Patata asada

Calabacín dorado

Menestra de verduras

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

13

14

15

16

17

540 69 16 29

758 80 35 28

665 104 17 24

503 50 18 36

452 67 14 15

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas

Lentejas estofadas

Arroz con verduras

Crema de verduras

Crema de calabacín

Palometa con toque cítrico de limón

Tortilla de calabacín

Sanjacobo de jamón y queso

Jamonicos de pollo asados

Crujiente de jamón

Calabacín asado

Berenjena dorada

Tomate provenzal

Arroz pilaf

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

Fruta fresca de temporada

“En este centro, cada día se servirá una ensalada variada, esta estará aliñada con aceite de oliva virgen extra. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada. Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja.”



LUNES

20 Kcal 480 HC 61 Lip 17 Prot 19

Sopa de estrellas con juliana de verdura

Merluza al horno

Patatas fritas

Fruta fresca de temporada

MARTES

21 Kcal 644 HC 71 Lip 24 Prot 35

Lentejas estofadas con arroz integral

Lomo de cerdo asado

Pisto de verduras

Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

22 Kcal 632 HC 97 Lip 19 Prot 19

Paella valenciana

Crema de coliflor

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

JUEVES

23 Kcal 588 HC 62 Lip 27 Prot 24

Coditos carbonara

Huevos revueltos con jamón

Champiñones salteados

Fruta fresca de temporada

VIERNES

24 Kcal 662 HC 66 Lip 27 Prot 39

Garbanzos estofados

Bacalao dorado

Zanahoria salteada

Fruta fresca de temporada

27 Kcal 583 HC 64 Lip 22 Prot 29

Espaguetis integrales con pollo y verduras

Merluza con picada de perejil

Menestra salteada

Fruta fresca de temporada

28 Kcal 553 HC 51 Lip 25 Prot 30

Alubias a la jardinera

Huevos fritos

Calabacín asado

Fruta fresca de temporada

29 Kcal 525 HC 66 Lip 18 Prot 25

Sopa hortelana

Hamburguesa de ternera

Patatas asadas con hierbas silvestres

Fruta fresca de temporada
Postre lácteo

30 Kcal 533 HC 69 Lip 18 Prot 23

Paella de verduras de temporada

Abadejo al horno

Pisto de verduras

Fruta fresca de temporada

31 Kcal 499 HC 53 Lip 20 Prot 25

Hervido valenciano

Magro de cerdo estofado

Cous Cous

Fruta fresca de temporada

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

REDUCE

EL CONSUMO DE
alimentos

**PRECOCINADOS
y
ULTRAPROCESADOS**

**aprendiendo
A COMER**
by sodexo