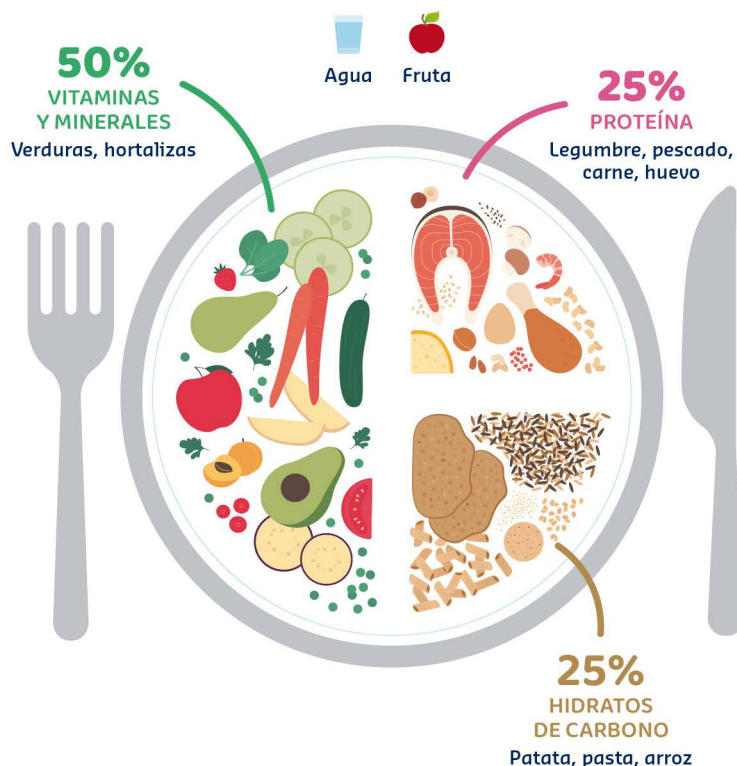


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>SIN SERVICIO DE COMEDOR</div>	<div>3</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>SIN SERVICIO DE COMEDOR</div>	<div>4</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>SIN SERVICIO DE COMEDOR</div>	<div>5</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>SIN SERVICIO DE COMEDOR</div>	<div>6</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>SIN SERVICIO DE COMEDOR</div>
<div>9</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>539661631</div> <div>Macarrones con salsa de tomate casera Hamburguesa de atún encebollada Ensalada de lechuga Fruta de temporada</div>	<div>10</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>693733716</div> <div>Crema de calabacín natural Tortilla de patata Rodajitas de berenjena rebozada Natillas de vainilla</div>	<div>11</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>534551935</div> <div>Alubias blancas guisadas con chorizo Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de tomate Fruta de temporada</div>	<div>12</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>680702837</div> <div>Arroz a banda Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras Verduritas salteadas con ajilimojili Yogur</div>	<div>13</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>698623337</div> <div>Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada</div>
<div>16</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>593771928</div> <div>Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza rebozada a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada</div>	<div>17</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>650723315</div> <div>Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Yogur</div>	<div>18</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>580741517</div> <div>Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Lasaña boloñesa Fruta de temporada</div>	<div>19</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>624602246</div> <div>Lentejas guisadas con chorizo Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur</div>	<div>20</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>593602531</div> <div>Guiso de patatas en salsa verde Pinchitos de pollo adobados Rodajitas de calabacín a la romana Fruta de temporada</div>
<div>23</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>799814126</div> <div>Paella de pollo y verduritas de la huerta Salchichas de pollo encebolladas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</div>	<div>24</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>653573527</div> <div>Alubias blancas guisadas a la jardinera Tortilla francesa con atún Ensalada de lechuga Yogur</div>	<div>25</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>550701533</div> <div>Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada</div>	<div>26</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>499531929</div> <div>Guiso de patatas a la riojana con chorizo Suprema de merluza con salsa marinera Pisto de verduras casero Yogur</div>	<div>27</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>586472151</div> <div>Guisantes salteados con virutas de jamón Estofado de ternera guisado a la cazadora Patatas dólar Fruta de temporada</div>
<div>30</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>460332134</div> <div>Crema de calabaza natural Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta de temporada</div>	<div>31</div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div>615672236</div> <div>Coditos a la carbonara con lardones de bacon Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Yogur</div>	<div></div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div></div>	<div></div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div></div>	<div></div> <div><div>Kcal</div><div>HC</div><div>Lip</div><div>Prot</div></div> <div></div>

# Equilibra tu cena



Si has comido:

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

Es recomendable cenar:

# ¡Reduce el consumo de plásticos!

## ALGUNOS CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA



1. Utiliza tupperes de cristal.
2. Evita las cápsulas de café.
3. Lleva la compra en bolsas de tela.
4. Sustituye las botellas de agua desechables por una reutilizable.

## SABÍAS QUE...

La **Ley 7/22 de residuos** introduce nuevos cambios sobre el uso de plásticos a partir del 1 de enero de 2023.



**#SOY SOSTENIBLE**

**CADA AÑO**

se arrojan más de **200.000 toneladas** de plástico al Mar Mediterráneo

Hagamos un uso responsable y apostemos por un planeta más limpio.  
**¡Está en nuestras manos!**



**Aprendiendo a Comer**  
by sodexo