



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

5 591 55 24 38

6 588 69 22 30

1 566 64 31 9

2 649 78 21 37

3 626 73 25 24

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamón asado con salsa de manzana verde
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

Arroz con pollo y verduritas
Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla pochada
Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur

Crema de zanahoria natural
Flamenquines de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo rebozado a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

13 577 80 14 31

14 794 72 38 41

15 508 56 26 12

16 639 73 25 32

17 436 44 16 30

Fusilli con salsa cremosa de queso
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

Garbanzos guisados con zanahorias
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de tomate
Natillas de vainilla

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Pisto de verduras casero
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur

Alubias blancas guisadas con calabaza
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada



Lunes

20 Kcal 593 HC 77 Lip 19 Prot 28

Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza rebozada a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

21 Kcal 659 HC 84 Lip 27 Prot 16

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de tomate
Yogur

Miércoles

22 Kcal 580 HC 74 Lip 15 Prot 17

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Lasaña boloñesa
Fruta de temporada

Jueves

23 Kcal 563 HC 57 Lip 18 Prot 43

Lentejas guisadas a la hortelana
Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Viernes

24 Kcal 461 HC 47 Lip 17 Prot 30

Guiso de patatas en salsa verde
Pinchitos de pollo adobados
Pimientos verdes asados
Fruta de temporada

27 Kcal 634 HC 84 Lip 25 Prot 17

Paella de verduras de temporada
Nuggets de pollo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

28 Kcal 614 HC 61 Lip 22 Prot 42

Alubias blancas guisadas a la jardinera
San pedro en tempura
Ensalada de lechuga
Yogur

29 Kcal 570 HC 70 Lip 16 Prot 37

Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

30 Kcal 522 HC 56 Lip 19 Prot 31

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Suprema de merluza con salsa marinera
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Yogur

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

AUMENTA LA PRESENCIA DE
PROTEÍNA VEGETAL

en tus platos

A TRAVÉS DE INGREDIENTES COMO
**LAS LEGUMINOSAS O
LOS FRUTOS SECOS**

Agua Fruta

aprendiendo
A COMER
by sodexo