



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

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6 Kcal 477 HC 51 Lip 15 Prot 23

7 Kcal 573 HC 71 Lip 26 Prot 21

8 Kcal 600 HC 49 Lip 28 Prot 32

9 Kcal 606 HC 59 Lip 35 Prot 25

10 Kcal 603 HC 72 Lip 22 Prot 25

Sopa de pasta integral
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan Blanco

Wok de arroz salteado con pollo
Limanda enharinada
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco

Crema de zanahoria natural
Ragout de ave guisado jardinera
Patatas fritas dado
Fruta de temporada
Pan Integral

Bio garbanzos de cultivo ecológico
guisados con daditos de bacon
Bacalao a la provenzal con olivas
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca
Pan Blanco

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Tortilla francesa de chorizo
Ensalada de tomate
Yogur
Pan Blanco

13 Kcal 514 HC 50 Lip 35 Prot 19

14 Kcal 577 HC 58 Lip 28 Prot 27

15 Kcal 590 HC 75 Lip 23 Prot 21

16 Kcal 658 HC 92 Lip 28 Prot 20

17 Kcal 572 HC 50 Lip 39 Prot 24

Crema de puerros natural
Ragout de ternera guisado al
estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan Blanco

Alubias blancas guisadas con
calabaza
Tortilla de patatas elaboración
casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur
Pan Blanco

Macarrones integrales
gratinados con queso fundido
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

Paella de verduras de temporada
Filete de pollo a la plancha
Zanahoria baby rehogada
Fruta de temporada
Pan blanco

BIO Lentejas de cultivo ecológico
estofadas al estilo tradicional
Lomos de jurel al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan Blanco

“En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra.
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango.
Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”



LUNES

20 Kcal 490 HC 51 Lip 24 Prot 21

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan Blanco

MARTES

21 Kcal 580 HC 73 Lip 27 Prot 19

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Filete de limanda empanada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

MIÉRCOLES

22 Kcal 488 HC 53 Lip 26 Prot 19

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan Integral

JUEVES

23 Kcal 514 HC 35 Lip 41 Prot 23

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Jamoncitos de pollo asados
Parmentier de patata
Yogur
Pan Blanco

VIERNES

24 Kcal 526 HC 74 Lip 21 Prot 16

Arroz blanco con tomate
Suprema de merluza con salsa menière
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan Blanco

27 Kcal 592 HC 71 Lip 27 Prot 22

Crema de calabacín natural
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja
Patatas panadera con cebollita pochada
Yogur

28 Kcal 652 HC 80 Lip 39 Prot 19

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Lomo de bacalao rebozado
Ensalada de tomate y zanahoria
Fruta de temporada

29 Kcal 691 HC 67 Lip 32 Prot 33

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

30 Kcal 668 HC 99 Lip 25 Prot 19

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

**AUMENTA LA PRESENCIA DE
PROTEÍNA VEGETAL**
en tus platos

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



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo