

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	432	43	17	27

Guiso de patatas con calamares
Jamón york a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	491	53	16	34

Lentejas guisadas a la hortelana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	562	73	19	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Zanahoria dado rehogada
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	538	58	26	18

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	409	38	18	25

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Filete de abadejo al horno al ajoarriero con ajos confitados y pimentón
Arroz pilaf integral
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	632	74	24	30

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	522	66	16	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado en su jugo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	574	54	25	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Lomo de cerdo al horno
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	484	59	16	25

Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	625	76	24	26

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	538	58	26	18

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	410	26	24	23

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	443	46	18	23

Guiso de patatas con magro de cerdo
Suprema de merluza en salsa verde
Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	577	59	32	13

Sopa de fideos s/g-h
Nuggets de pollo
Patatas estilo chips
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

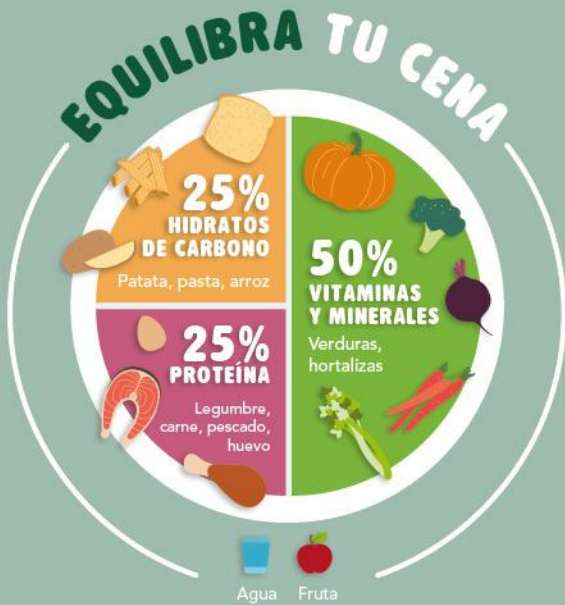
31

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



☀️ 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

¡COME DESPACIO PARA

NO DESPERDICIA ALIMENTOS!



1

Tu cuerpo se sentirá **más satisfecho.**

2

Disfrutarás más **el sabor y la textura** de los alimentos.

3

Evitarás dejar comida en el plato y **reducirás el desperdicio alimentario.**