

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	525	42	26	31

Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajo y cebolla pochada  
Magro de cerdo estofado con sofrito natural de tomate  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	473	62	15	21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	541	67	17	28

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de abadejo al horno al ajoarriero con ajos confitados y pimentón  
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	581	56	25	32

Alubias blancas guisadas con zanahorias  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Champifones salteados con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	429	45	18	21

Guiso de patatas a la riojana con chorizo  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	499	47	19	35

Crema de calabacín natural  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	491	50	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Huevos revueltos con jamón york  
Rodajitas de tomate aliñado  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	537	63	18	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera  
Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	412	39	17	26

Brócoli ecológico rehogado con ajo y cebolla pochada  
Filete de pollo asado con miel, romero y limón  
Arroz pilaf integral  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	609	79	21	22

Garbanzos guisados con zanahorias  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	614	72	25	24

Arroz mashi del oasis perdido  
Filete de merluza adobada del templo del faraón  
Baba ganush - parmentier de berenjena  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	374	45	16	13

Crema de zanahoria natural  
Tortilla francesa  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	620	67	21	38

Lentejas guisadas a la hortelana  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Puré de manzana  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	487	43	24	22

Judias verdes rehogadas con ajo y cebolla pochada  
Parmentier con boloñesa vegetal  
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	448	46	18	25

Guiso de patatas con costillas de cerdo adobadas  
Lomos de jurel al horno con ajo y cebolla pochada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/virgendenavalazarza>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	646	70	21	41

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	503	53	18	33

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Hamburguesa mixta a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	479	46	27	14

Guiso de patatas con verduras de temporada  
Huevos revueltos con crujiente de bacon  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	323	42	9	18

Sopa de fideos  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

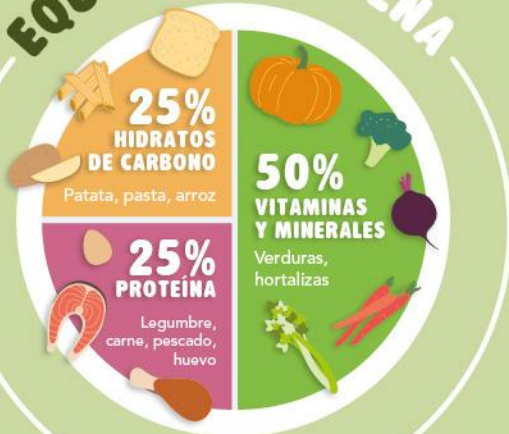
SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

## EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

### ☀ 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

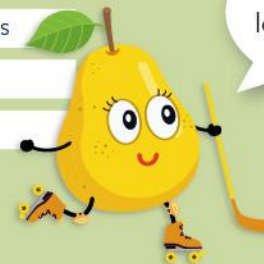
PASTA / ARROZ

PATATA

## LOS SUPERALIMENTOS

**NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES**

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



**aprendiendo A COMER**  
by sodexo