

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 Kcal 573 HC 71 Lip 26 Prot 21

Wok de arroz salteado con pollo
Filete de limanda rebozada a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

5 Kcal 473 HC 48 Lip 22 Prot 21

Ensalada de lechuga y tomate
Cocido montañés
Fruta de temporada

6 Kcal 484 HC 49 Lip 28 Prot 19

Crema de zanahorias
Ragout de pavo guisado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

7 Kcal 607 HC 60 Lip 34 Prot 26

Garbanzos de cultivo ecológico guisados con daditos de bacon
Filete de bacalao a la provenzal con olivas negras
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

8 Kcal 417 HC 39 Lip 20 Prot 19

Sopa de pasta integral
Tortilla francesa de chorizo
Ensalada de tomate
Yogur

11 Kcal 468 HC 57 Lip 17 Prot 18

Crema de puerros natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada
Pan Blanco

12 Kcal 576 HC 56 Lip 28 Prot 27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

13 Kcal 577 HC 61 Lip 19 Prot 37

Macarrones integrales gratinados con queso fundido
Gallineta a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

14 Kcal 572 HC 70 Lip 21 Prot 25

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

15 Kcal 600 HC 65 Lip 24 Prot 32

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional
Salmón al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan Blanco

18 Kcal 488 HC 63 Lip 15 Prot 23

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

19 Kcal 512 HC 61 Lip 18 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido tradicional con garbanzos de cultivo ecológico
Fruta de temporada
Pan Blanco

20 Kcal 466 HC 33 Lip 20 Prot 37

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Parmentier de patata
Fruta de temporada

21 Kcal 481 HC 52 Lip 19 Prot 26

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

22 Kcal 574 HC 77 Lip 19 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza con salsa menièrè
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

“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: manzana, naranja, mandarina, plátano, pera. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

Altramuces
Apio
Cacahuete
Crustáceos
Frutos secos

Gluten
Huevo
Leche
Moluscos
Mostaza

Pescado
Sésamo
Soja
Sulfitos

LUNES

25 Kcal 504 HC 79 Lip 16 Prot 12

Crema de calabacín natural 🍲
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana 🍲 🌱 🍷 🍷 🍷 🍷
Ensalada
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

MARTES

26 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

Kcal HC Lip Prot

MIÉRCOLES

27 Kcal 455 HC 48 Lip 18 Prot 21

Sopa de pasta integral 🍲 🌱 🍷 🍷
Tortilla de patata de elaboración casera 🍷
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur 🍷

Kcal HC Lip Prot

JUEVES

28 Kcal 583 HC 73 Lip 27 Prot 20

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada 🍲
Salmón al horno con salsa de naranja 🍷 🍷 🍷 🍷
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

VIERNES

29 Kcal 579 HC 57 Lip 31 Prot 25

Alubias pintas guisadas a la jardinera 🍲
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional 🍲
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀️ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo