

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 1 | 497  | 48 | 24  | 23   |

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo al horno  
Ensalada  
Fruta de temporada

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 2 | 652  | 80 | 39  | 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 |
|---|------|----|-----|------|
| 3 | 455  | 48 | 18  | 21   |

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

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 4 | 583  | 73 | 27  | 20   |

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

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 5 | 579  | 57 | 31  | 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 |
|---|------|----|-----|------|
| 8 |      |    |     |      |

## FESTIVO

|   | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| 9 | 657  | 94 | 23  | 20   |

Wok de arroz salteado con  
verduras de la huerta  
Filete de limanda orly  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 10 | 473  | 48 | 22  | 21   |

Ensalada de lechuga y tomate  
Cocido montañés  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 11 | 581  | 48 | 23  | 31   |

Sopa de pasta integral  
Albóndigas de salmón con salsa  
de tomate  
Guisantes salteados con ajito y  
cebolla pochada  
Yogur

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 12 | 711  | 81 | 32  | 28   |

BIO Garbanzos de cultivo  
ecológico estofados al estilo  
tradicional  
Tortilla francesa de jamón york  
Ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 15 | 587  | 52 | 24  | 31   |

Crema de calabacín natural  
Estofado de cerdo en salsa  
española  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 16 | 553  | 52 | 30  | 25   |

Lentejas de cultivo ecológico  
guisadas a la hortelana  
Tortilla francesa de chorizo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 17 | 525  | 62 | 25  | 18   |

Macarrones integrales  
gratinados con queso fundido  
Suprema de merluza con salsa  
marinera  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 18 | 472  | 62 | 21  | 15   |

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 19 | 546  | 71 | 30  | 16   |

Paella mixta con verduritas de la  
huerta  
Filete de abadejo con toque  
cítrico de limón  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

"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."



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 22 | 559  | 64 | 25  | 18   |

Crema de verduras natural  
Albóndigas mixtas guisadas a la  
jardinera  
Patatas panadera con cebollita  
pochada  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 23 |      |    |     |      |

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 29 | 573  | 71 | 21  | 26   |

VACACIONES

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 30 |      |    |     |      |

VACACIONES

|    | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| 31 |      |    |     |      |

VACACIONES

EQUILIBRA TU CENA



| 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 DESPERDICIAR  
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.**