

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Kcal	HC	Lip	Prot
497	48	24	23

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

2

Kcal	HC	Lip	Prot
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

3

Kcal	HC	Lip	Prot
455	48	18	21

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

4

Kcal	HC	Lip	Prot
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

5

Kcal	HC	Lip	Prot
579	57	31	25

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

8

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

9

Kcal	HC	Lip	Prot
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

10

Kcal	HC	Lip	Prot
473	48	22	21

Ensalada de lechuga y tomate  
  
Cocido montañés  
  
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
581	48	23	31

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

12

Kcal	HC	Lip	Prot
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

15

Kcal	HC	Lip	Prot
587	52	24	31

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

16

Kcal	HC	Lip	Prot
553	52	30	25

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

17

Kcal	HC	Lip	Prot
525	62	25	18

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

18

Kcal	HC	Lip	Prot
472	62	21	15

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
  
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
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

22 Kcal 559 HC 64 Lip 25 Prot 18

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

23 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

24 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

25 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

26 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

29 Kcal 573 HC 71 Lip 21 Prot 26

VACACIONES

30 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

31 Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

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 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.**