

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**2** Kcal 497 HC 48 Lip 24 Prot 23

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

**3** 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

**4** Kcal 455 HC 48 Lip 18 Prot 21

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

**5** 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

**6** 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

**9** Kcal 692 HC 77 Lip 39 Prot 24

Crema de verduras natural  
Jamoncitos de pollo asados al  
ajillo  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

**10** Kcal 657 HC 94 Lip 23 Prot 20

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

**11** Kcal 473 HC 48 Lip 22 Prot 21

Ensalada de lechuga y tomate  
Cocido montañés  
Fruta de temporada

**12** Kcal 581 HC 48 Lip 23 Prot 31

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

**13** Kcal 711 HC 81 Lip 32 Prot 28

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

**16** Kcal HC Lip Prot

DÍA NO LECTIVO

**17** Kcal HC Lip Prot

DÍA NO LECTIVO

**18** Kcal HC Lip Prot

DÍA NO LECTIVO

**19** Kcal HC Lip Prot

DÍA NO LECTIVO

**20** Kcal HC Lip Prot

DÍA NO LECTIVO

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

23	Kcal	587	HC	52	Lip	24	Prot	31
----	------	-----	----	----	-----	----	------	----

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

24	Kcal	472	HC	62	Lip	21	Prot	15
----	------	-----	----	----	-----	----	------	----

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

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

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

26	Kcal	553	HC	52	Lip	30	Prot	25
----	------	-----	----	----	-----	----	------	----

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

27	Kcal	546	HC	71	Lip	30	Prot	16
----	------	-----	----	----	-----	----	------	----

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

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

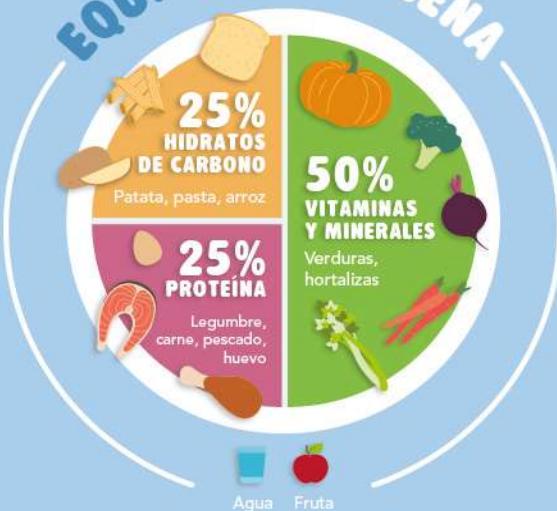
Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

Kcal	HC	Lip	Prot
------	----	-----	------

## 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

UN PLATO CON VARIOS  
COLORES ASEGURA

VARIEDAD DE NUTRIENTES  
Y HACE LA COMIDA MÁS ATRACTIVA

¡Combina frutas y verduras  
rojas, verdes, naranjas/amarillas  
y moradas/blancas para una  
alimentación equilibrada!



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo