

## LUNES

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

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

## MARTES

**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

## MIÉRCOLES

**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

## JUEVES

**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

## VIERNES

**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

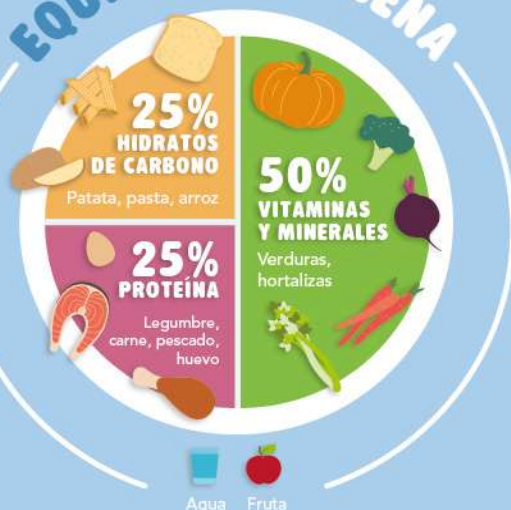
Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

## EQUILIBRA TU CENA



### ☀ SI HAS COMIDO:

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

## 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