

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	684	102	20	23

Curry de arroz con verduras  
San jacob de jamón y queso fundido  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	676	91	22	26

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla artesana de patata y calabacín  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	682	84	23	31

Macarrones integrales con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	583	85	15	24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	568	74	18	27

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	626	72	23	31

Crema de champiñones natural  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	665	85	26	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Huevos revueltos con chorizo  
Carpaccio de tomate y albahaca  
Yogur  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	692	80	24	39

Lentejas guisadas con zanahorias  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	567	87	14	21

Sopa de fideos  
Parmentier con boloñesa vegetal  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	648	83	22	29

Risotto meloso de setas  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	583	85	15	24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	572	65	27	18

Crema de verduras natural  
Huevos al plato sobre cama de patata panadera  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	662	92	17	31

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Yogur  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	640	93	20	20

Sopa de lluvia  
Hot dog con ketchup  
Patatas fritas caseras  
Helado  
Pan

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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 DESPERDICIA 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.**