

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

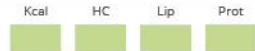
Viernes

22



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

23



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

24



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

25



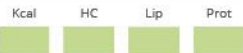
SIN SERVICIO
DE COMEDOR

26



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

29



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

30



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

31



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

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

¡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.

