

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	592	84	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	590	66	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	457	50	18	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	515	49	23	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	573	67	25	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	581	56	24	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	456	63	14	18

Sopa de fideos
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	556	66	21	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	480	47	26	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	17	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	529	70	20	17

Sopa de lluvia
Hot dog con ketchup
Patatas fritas caseras
Helado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

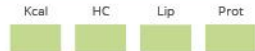
Viernes

22



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

23



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

24



SIN SERVICIO
DE COMEDOR

25



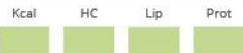
SIN SERVICIO
DE COMEDOR

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.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	592	84	20	19

Vegetable rice curry
Breaded fried ham and cheese
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	565	68	21	23

Stewed lentils country style
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	590	66	23	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	472	62	15	21

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	573	67	25	21

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Scrambled eggs with chorizo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	456	63	14	18

Noodle soup
Parmentier with vegetable ragout
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	556	66	21	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	480	47	26	14

Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	17	28

Whole wheat spaghetti with tomato sauce and aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	529	70	20	17

Raindrop soup
Hot dog
Homemade fries
Ice cream

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

22

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

23

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

24

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

25

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

26

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

29

Kcal HC Lip Prot

No canteen service

30

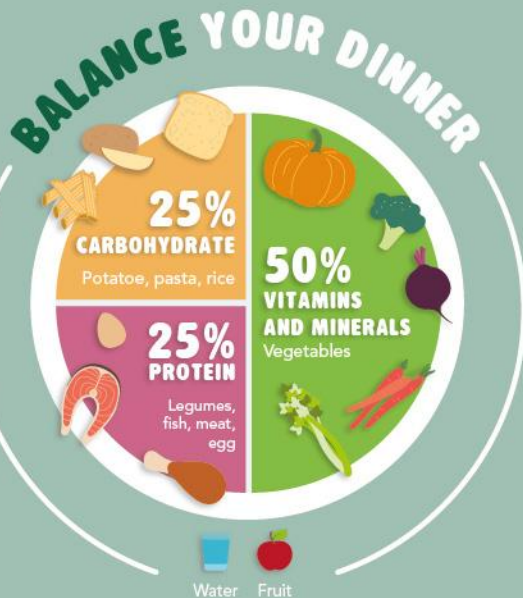
Kcal HC Lip Prot

No canteen service

31

Kcal HC Lip Prot

No canteen service



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

EAT SLOWLY SO YOU

DON'T WASTE FOOD!



2

You'll enjoy the **taste and texture** of food more.

1

Your body will **feel fuller**.

3

You'll avoid leaving food on your plate and **reduce food waste**.

