

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Lunes

19 Kcal 601 HC 71 Lip 25 Prot 22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

20 Kcal 551 HC 69 Lip 22 Prot 20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 538 HC 62 Lip 19 Prot 30

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

23 Kcal 765 HC 79 Lip 38 Prot 24

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Huevos revueltos con patatas
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

26 Kcal 528 HC 52 Lip 23 Prot 27

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

27 Kcal 491 HC 65 Lip 15 Prot 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

28 Kcal 522 HC 44 Lip 27 Prot 26

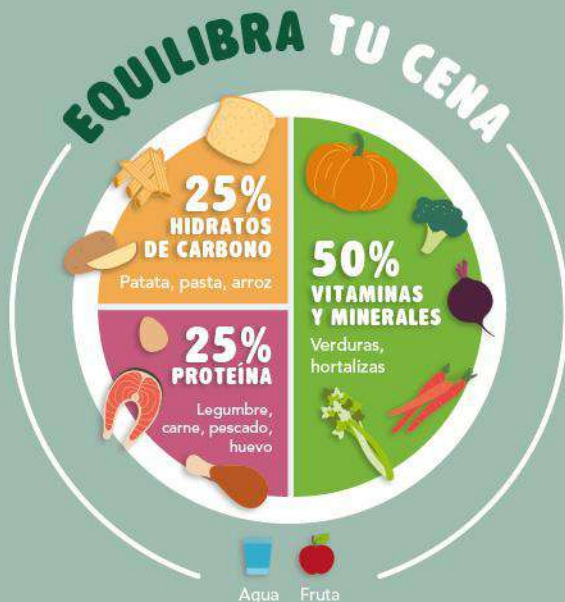
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

29 Kcal 518 HC 65 Lip 17 Prot 22

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



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

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

2	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

5	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	71	18	32
Homemade special fried rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	74	15	17
Lightly fried green beans Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	469	49	24	12
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	55	18	35
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	515	64	18	24
White rice with aromatic homemade tomato sauce Griddled marinated loin of pork Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	592	67	23	28
Stew soup Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	538	62	19	30

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	765	79	38	24

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Scrambled eggs with potatoes
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	528	52	23	27

Vichy cream
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	491	65	15	24

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Griddled chicken fillet
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	522	44	27	26

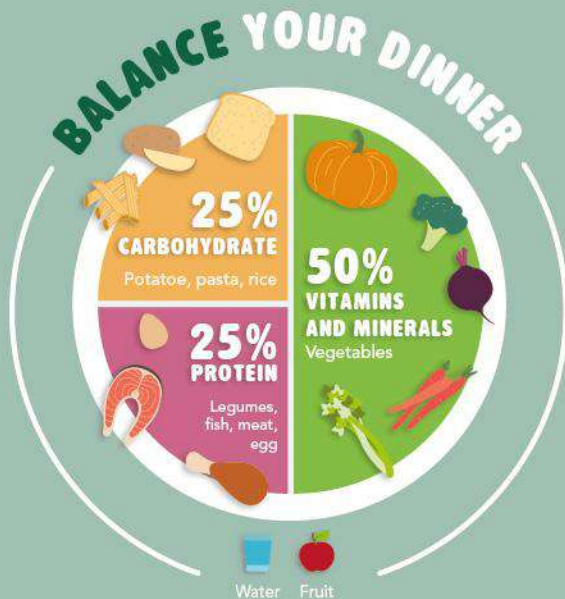
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	518	65	17	22

Whole wheat macaroni with italian sauce
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	472	62	15	21

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



☀ 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**.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de verduras natural
Escalopines de cerdo a la plancha
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Lunes

19 Kcal 502 HC 61 Lip 24 Prot 9

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 494 HC 52 Lip 21 Prot 24

Crema vichy
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Martes

20 Kcal 523 HC 66 Lip 19 Prot 23

Paella de verduras de temporada s/legumbres
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 513 HC 72 Lip 15 Prot 23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 576 HC 62 Lip 24 Prot 28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

28 Kcal 512 HC 52 Lip 23 Prot 24

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Estofado de cerdo en salsa española
Arroz blanco
Fruta de temporada

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

29 Kcal 473 HC 61 Lip 17 Prot 19

Pasta s/g-h italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

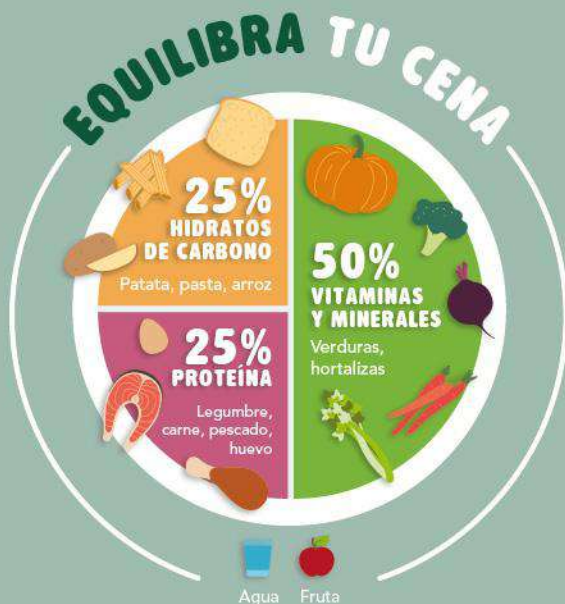
Viernes

23 Kcal 484 HC 59 Lip 17 Prot 25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

30 Kcal 538 HC 58 Lip 26 Prot 18

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada



☀ 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.**



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

No canteen service

2	Kcal	HC	Lip	Prot

No canteen service

5	Kcal	HC	Lip	Prot

No canteen service

6	Kcal	HC	Lip	Prot

No canteen service

7	Kcal	HC	Lip	Prot

No canteen service

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	533	72	15	28

Stir-fried rice with zucchini, carrot and corn
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	599	41	34	31

Gf noodle soup
Roast pork loin with a hint of mustard
Baked courgette
Fresh fruit

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	496	51	21	25

Cream of vegetable soup
Grilled pork escalopes
Gf sautéed pasta
Fresh fruit

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	415	31	25	17

Cream of courgette soup
Homemade spanish potato omelette
Lettuce and tomato salad
Natural yogurt

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	385	37	16	22

Cream of carrot soup
Griddled chicken fillet
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	21	27

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	538	58	26	18

Gf noodle soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	502	61	24	9

Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion)
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	523	66	19	23

Seasonal vegetable paella (no legumes)
Homemade grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	576	62	24	28

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	484	59	17	25

Gluten- and dairy-free pasta with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Natural yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	52	21	24

Vichy cream
Roast chicken fillet
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	513	72	15	23

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Tempura pollock gf
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	512	52	23	24

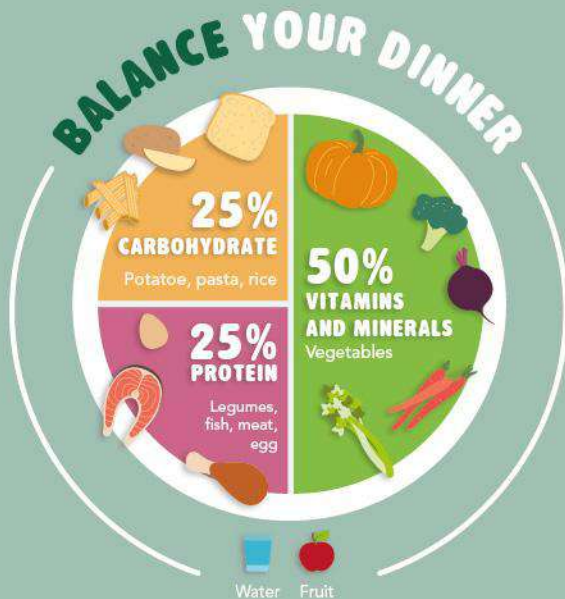
Natural vegetable cream (carrot, zucchini and onion)
Pork stew in spanish sauce
White rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	473	61	17	19

Italian gluten-free pasta
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	538	58	26	18

Gf noodle soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Fresh fruit



☀ 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**.



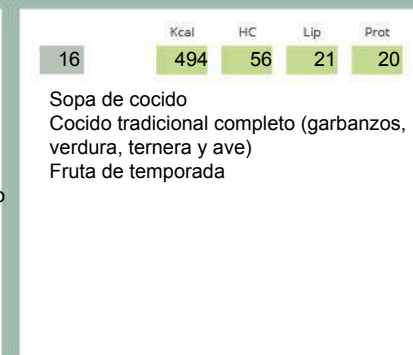
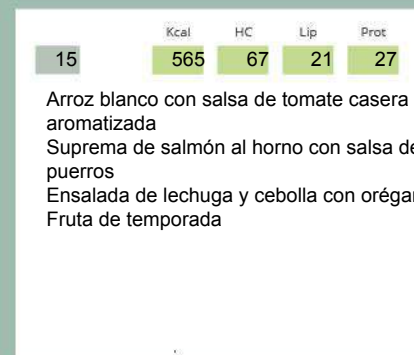
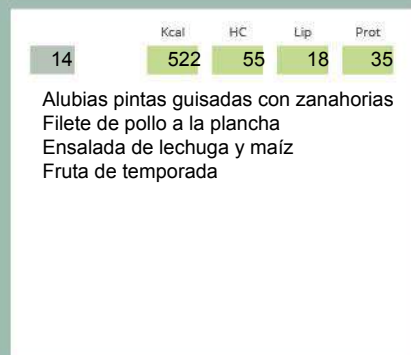
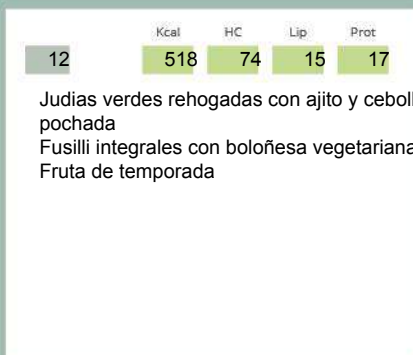
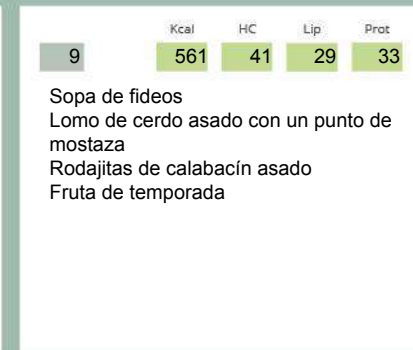
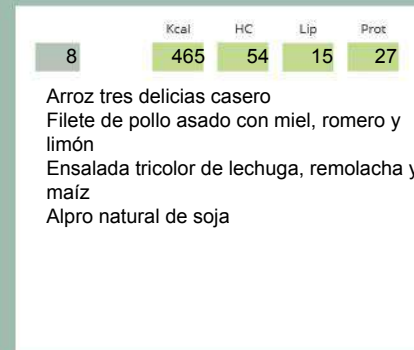
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Lunes

19 Kcal 601 HC 71 Lip 25 Prot 22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 523 HC 51 Lip 23 Prot 27

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

Martes

20 Kcal 559 HC 69 Lip 21 Prot 24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 573 HC 72 Lip 22 Prot 23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 493 HC 60 Lip 16 Prot 27

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Fruta de temporada

28 Kcal 522 HC 44 Lip 27 Prot 26

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

29 Kcal 407 HC 48 Lip 14 Prot 18

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Alpro natural de soja

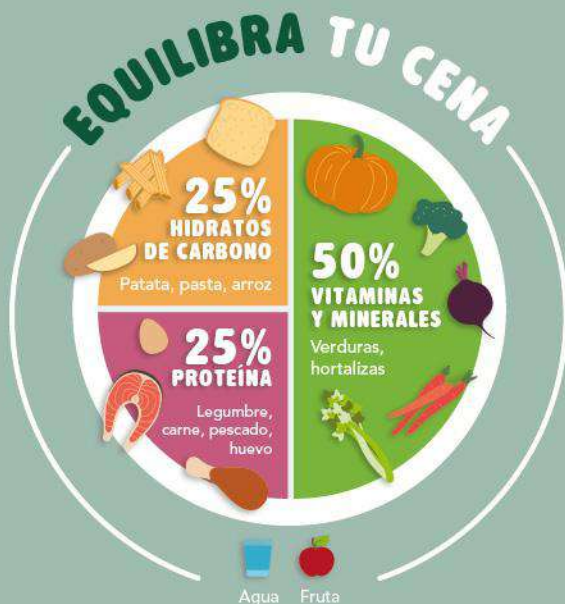
Viernes

23 Kcal 475 HC 50 Lip 19 Prot 23

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Alpro natural de soja

30 Kcal 592 HC 67 Lip 23 Prot 28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada



☀ 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.**



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

2	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

5	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	465	54	15	27
Homemade special fried rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Alpro natural soy				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	74	15	17
Lightly fried green beans Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	358	32	21	8
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Alpro natural soy				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	55	18	35
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	21	27
White rice with aromatic homemade tomato sauce Baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	494	56	21	20
Meat and vegetable soup Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	493	60	16	27

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	475	50	19	23

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Alpro natural soy

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	523	51	23	27

Cream of carrot soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	573	72	22	23

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	522	44	27	26

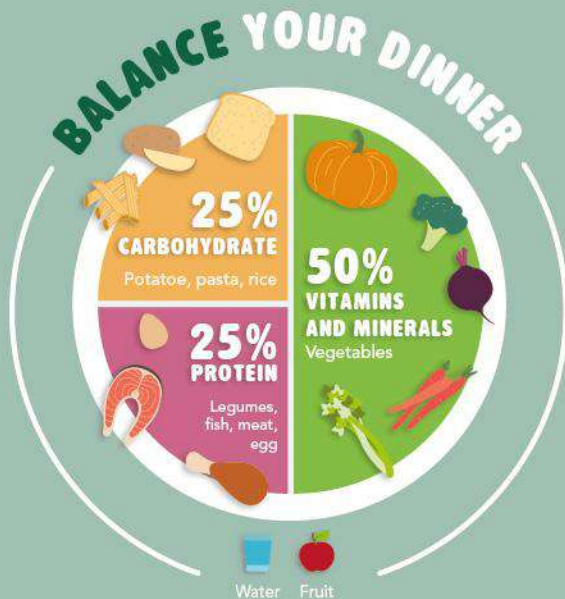
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	407	48	14	18

Whole wheat macaroni with italian sauce
French omelette
Lettuce and tomato salad
Alpro natural soy

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	592	67	23	28

Stew soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Fresh fruit



☀ 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**.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Kcal

HC

Lip

Prot

1

Kcal

HC

Lip

Prot

1

Kcal

HC

Lip

Prot

1

Kcal

HC

Lip

Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

2

Kcal

HC

Lip

Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5

Kcal

HC

Lip

Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal

HC

Lip

Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

7

Kcal

HC

Lip

Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

8

Kcal

HC

Lip

Prot

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

9

Kcal

HC

Lip

Prot

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

12

Kcal

HC

Lip

Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Pasta s/g-h con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

13

Kcal

HC

Lip

Prot

Crema de calabacín natural
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

14

Kcal

HC

Lip

Prot

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

15

Kcal

HC

Lip

Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

16

Kcal

HC

Lip

Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	573	55	24	35

Lentejas guisadas a la jardinera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	559	69	21	24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	576	62	24	28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	527	70	16	25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	528	52	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	522	44	27	26

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	517	61	18	29

Pasta s/g-h italiana
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	516	63	20	19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



☀ 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

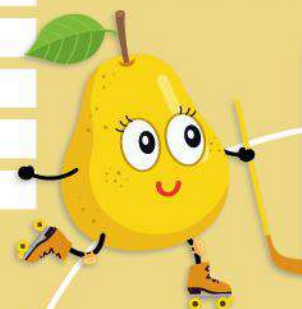
PASTA / ARROZ

PATATA

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE...

Descubre cómo, desde el comedor escolar, impulsamos **hábitos** que ayudan a los alumnos a **crecer fuertes y activos**:

¡ES LA MEJOR JUGADA!



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal

HC

Lip

Prot

5

Kcal

HC

Lip

Prot

No canteen service

12

Kcal

HC

Lip

Prot

512771615

Lightly fried green beans
Gluten-free, egg-free pasta with vegetarian bolognese
Fresh fruit

Kcal

HC

Lip

Prot

6

Kcal

HC

Lip

Prot

No canteen service

13

Kcal

HC

Lip

Prot

472332529

Cream of courgette soup
Griddled loin of pork
Lettuce and tomato salad
Yogurt

Kcal

HC

Lip

Prot

7

Kcal

HC

Lip

Prot

No canteen service

14

Kcal

HC

Lip

Prot

522551835

Pinto bean with carrots
Griddled chicken fillet
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

1

Kcal

HC

Lip

Prot

No canteen service

8

Kcal

HC

Lip

Prot

576711832

Homemade special fried rice
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt

15

Kcal

HC

Lip

Prot

565672127

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

2

Kcal

HC

Lip

Prot

No canteen service

9

Kcal

HC

Lip

Prot

599413431

Gf noodle soup
Roast pork loin with a hint of mustard
Baked courgette
Fresh fruit

16

Kcal

HC

Lip

Prot

538582618

Gf noodle soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	573	55	24	35

Lentil casserole with vegetables
Grilled pork escalopes
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	576	62	24	28

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	527	70	16	25

Gluten- and dairy-free pasta with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	528	52	23	27

Vichy cream
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	573	72	22	23

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	522	44	27	26

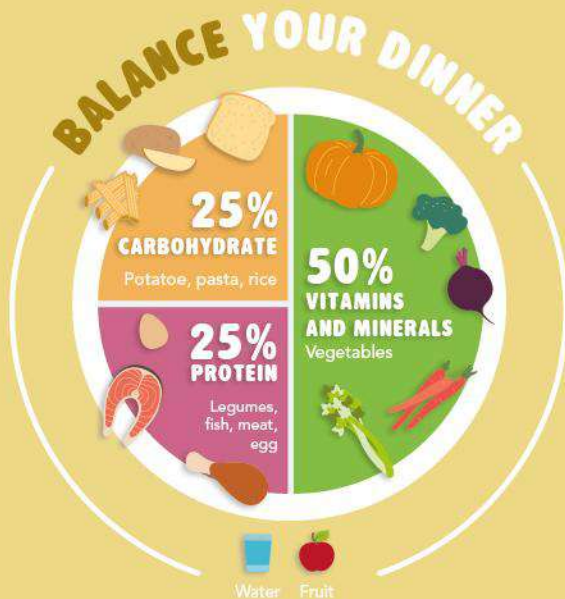
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	517	61	18	29

Italian gluten-free pasta
Griddled chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	516	63	20	19

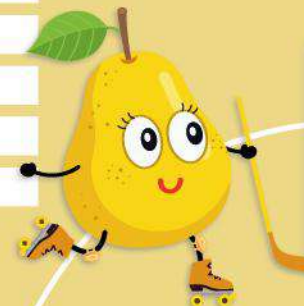
Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit



☀ 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

HEALTHY EATING...

Discover how, from the school cafeteria, we promote **habits** that help us **grow strong and active**:



IT'S THE BEST MOVE!

aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Pasta s/g-h con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Lunes

19 Kcal 502 HC 61 Lip 24 Prot 9

Guiso de patatas con verduras de temporada
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

20 Kcal 559 HC 69 Lip 21 Prot 24

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 576 HC 62 Lip 24 Prot 28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

23 Kcal 527 HC 70 Lip 16 Prot 25

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

26 Kcal 494 HC 52 Lip 21 Prot 24

Crema vichy
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 513 HC 72 Lip 15 Prot 23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Abadejo en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

28 Kcal 505 HC 42 Lip 26 Prot 24

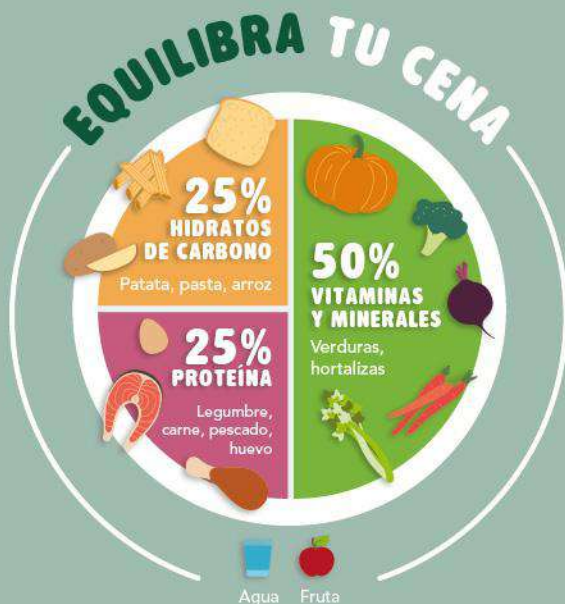
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Arroz blanco
Fruta de temporada

29 Kcal 473 HC 61 Lip 17 Prot 19

Pasta s/g-h italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30 Kcal 516 HC 63 Lip 20 Prot 19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



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

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

2	Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	71	18	32
Homemade special fried rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	599	41	34	31
Gf noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	512	77	16	15
Lightly fried green beans Gluten-free, egg-free pasta with vegetarian bolognese Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	469	49	24	12
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	55	18	35
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	21	27
White rice with aromatic homemade tomato sauce Baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	516	63	20	19
Gf noodle soup Chickpea, meat and vegetable stew Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	502	61	24	9

Potato casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	559	69	21	24

Paella with vegetables
Grilled mixed burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	576	62	24	28

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	527	70	16	25

Gluten- and dairy-free pasta with
homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic
and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	52	21	24

Vichy cream
Roast chicken fillet
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	513	72	15	23

White rice with aromatic homemade tomato
sauce
Tempura pollock gf
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	505	42	26	24

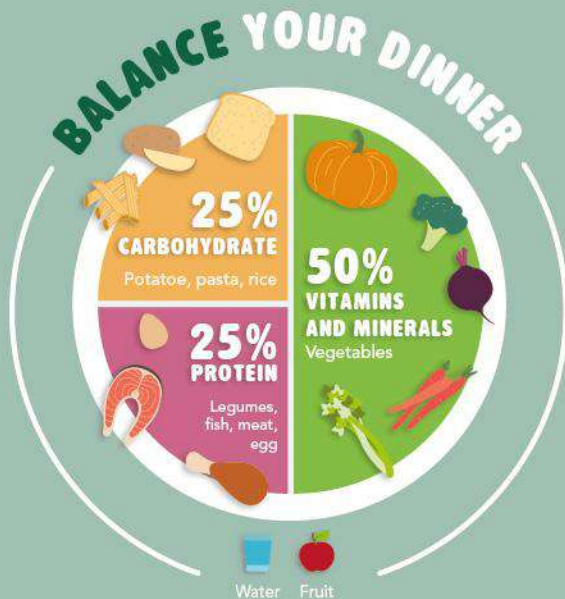
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
White rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	473	61	17	19

Italian gluten-free pasta
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	516	63	20	19

Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit



☀ 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.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

1

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

2

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

5

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

8

Kcal	HC	Lip	Prot
576	71	18	32

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

9

Kcal	HC	Lip	Prot
561	41	29	33

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
518	74	15	17

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
426	38	24	12

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

14

Kcal	HC	Lip	Prot
522	55	18	35

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
565	67	21	27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
516	63	20	19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Lunes

19 Kcal 601 HC 71 Lip 25 Prot 22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

20 Kcal 551 HC 69 Lip 22 Prot 20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 538 HC 62 Lip 19 Prot 30

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

23 Kcal 543 HC 56 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

26 Kcal 528 HC 52 Lip 23 Prot 27

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

27 Kcal 573 HC 72 Lip 22 Prot 23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

28 Kcal 522 HC 44 Lip 27 Prot 26

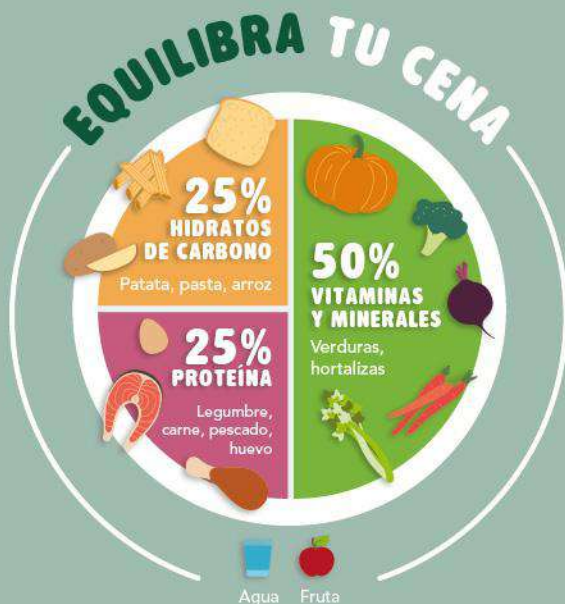
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

29 Kcal 518 HC 65 Lip 17 Prot 22

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



☀ 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 DESPERDICIAMOS 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

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

2	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

5	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	576	71	18	32
Homemade special fried rice Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	41	29	33
Noodle soup Roast pork loin with a hint of mustard Baked courgette Fresh fruit				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	74	15	17
Lightly fried green beans Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	426	38	24	12
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Natural yogurt				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	55	18	35
Pinto bean with carrots Griddled chicken fillet Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	21	27
White rice with aromatic homemade tomato sauce Baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	516	63	20	19
Gf noodle soup Chickpea, meat and vegetable stew Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	538	62	19	30

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	543	56	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Natural yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	528	52	23	27

Vichy cream
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	573	72	22	23

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	522	44	27	26

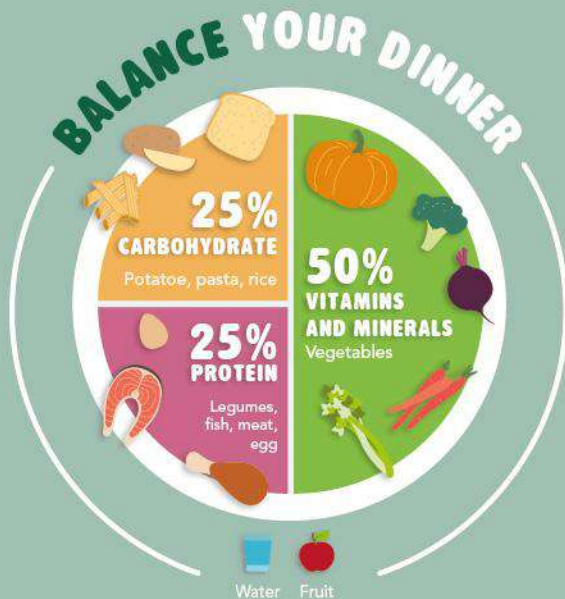
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	518	65	17	22

Whole wheat macaroni with italian sauce
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	472	62	15	21

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



☀ 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**.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Empanadillas de atún al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Lunes

19 Kcal 601 HC 71 Lip 25 Prot 22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 528 HC 52 Lip 23 Prot 27

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

Martes

20 Kcal 551 HC 69 Lip 22 Prot 20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 573 HC 72 Lip 22 Prot 23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 478 HC 64 Lip 14 Prot 24

Sopa de fideos
Salchichas frankfurt de pavo
Cous cous salteado
Yogur

28 Kcal 455 HC 47 Lip 22 Prot 17

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Jueves

22 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

29 Kcal 558 HC 72 Lip 18 Prot 24

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

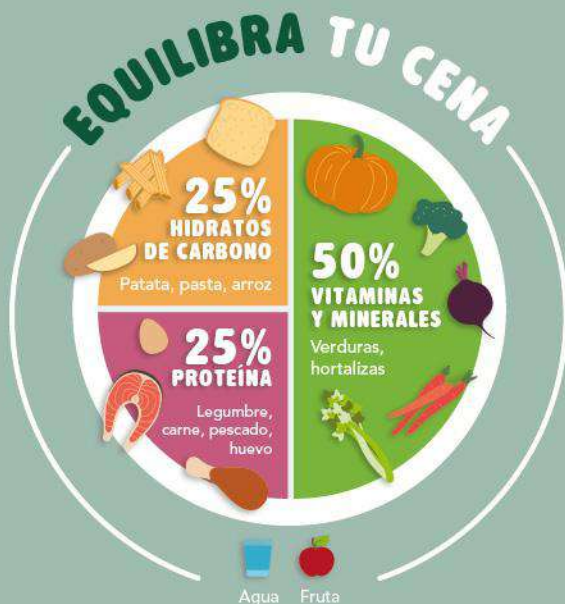
Viernes

23 Kcal 586 HC 67 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

30 Kcal 500 HC 57 Lip 21 Prot 20

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada



☀ 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.**



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

2	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

5	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	533	72	15	28
Stir-fried rice with zucchini, carrot and corn Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn Yogurt				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	315	38	12	14
Noodle soup French omelette Baked courgette Fresh fruit				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	74	15	17
Lightly fried green beans Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	469	49	24	12
Cream of courgette soup Potato omelette Lettuce and tomato salad Yogurt				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	74	22	22
Pinto bean with carrots Tuna pastries Lettuce and sweetcorn salad Fresh fruit				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	21	27
White rice with aromatic homemade tomato sauce Baked salmon supreme with leek sauce Lettuce and onion salad with oregano Fresh fruit				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	500	57	21	20
Noodle soup Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry Fresh fruit				

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	478	64	14	24

Noodle soup
Turkey frankfurter sausages
Couscous
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	586	67	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	528	52	23	27

Vichy cream
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	573	72	22	23

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	455	47	22	17

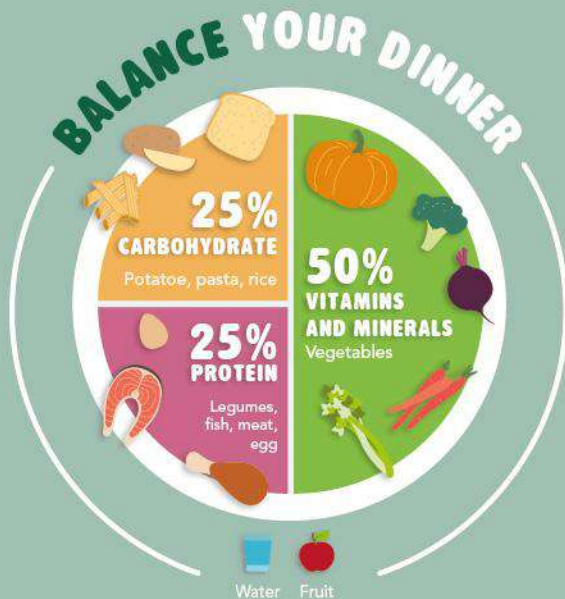
Lightly fried green beans
Eggs in béchamel and tomato aurora sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	558	72	18	24

Whole wheat macaroni with italian sauce
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	500	57	21	20

Noodle soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Fresh fruit



☀ 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**.

