

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal

501

HC

67

Lip

13

Prot

28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

3

Kcal

565

HC

68

Lip

21

Prot

23

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

4

Kcal

552

HC

67

Lip

18

Prot

27

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

5

Kcal

354

HC

49

Lip

11

Prot

14

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Patatas asadas
Fruta de temporada

6

Kcal

457

HC

50

Lip

18

Prot

24

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

9

Kcal

635

HC

70

Lip

23

Prot

32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

10

Kcal

528

HC

44

Lip

26

Prot

28

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

11

Kcal

551

HC

66

Lip

24

Prot

17

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

12

Kcal

470

HC

62

Lip

17

Prot

16

Vellutata di zucca
Pizza 4 quesos
Helado

13

Kcal

501

HC

57

Lip

21

Prot

20

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

16

Kcal

550

HC

60

Lip

23

Prot

26

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

17

Kcal

387

HC

55

Lip

8

Prot

24

Sopa de fideos
Filete de abadejo al horno con ajos confitados y perejil
Cous cous salteado
Fruta de temporada

18

Kcal

463

HC

47

Lip

24

Prot

14

Crema de verduras natural
Huevos revueltos
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

19

Kcal

548

HC

68

Lip

17

Prot

27

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

20

Kcal

580

HC

65

Lip

19

Prot

38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Kcal 467 HC 49 Lip 18 Prot 28

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de pollo con verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

24 Kcal 634 HC 70 Lip 24 Prot 31

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

25 Kcal 521 HC 52 Lip 24 Prot 25

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

26 Kcal 533 HC 72 Lip 15 Prot 28

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

27 Kcal 550 HC 63 Lip 21 Prot 27

Sopa de fideos s/g-h
Tortilla francesa
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	552	67	18	27

Whole wheat fusilli with tomato and aromatic herbs
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	354	49	11	14

Noodle soup
French omelette
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	635	70	23	32

Whole wheat spaghetti with garlic
Baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Lightly fried green beans
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	551	66	24	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	435	52	19	13

Cream of pumpkin soup
Four cheese pizza
Ice cream



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	501	57	21	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	550	60	23	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Ice cream

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	387	55	8	24

Noodle soup
Baked pollock fillet with confit garlic and parsley
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	463	47	24	14

Cream of vegetable soup
Scrambled eggs
Sautéed potato slices
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	548	68	17	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	467	49	18	28

Cream of carrot soup
Chicken meatballs with vegetables
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	634	70	24	31

Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce
Floured haddock
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	521	52	24	25

Stewed lentils country style
Scrambled eggs
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	315	38	12	14

Noodle soup
French omelette
Baked courgette
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot

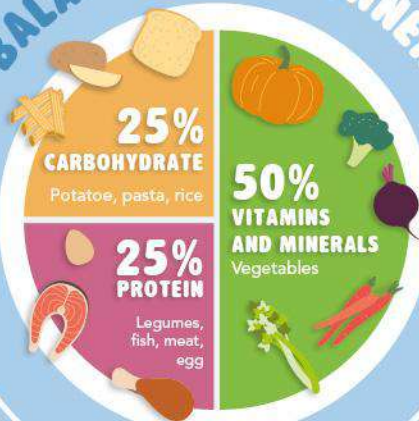
	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



Water Fruit

IF YOU ATE:

COOKED VEGETABLES

RAW VEGETABLES IN SALAD

LEGUMES

MEAT

FISH

EGG

POTATO

PASTA / RICE

IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:

RAW VEGETABLES IN SALAD

COOKED VEGETABLES

MEAT / FISH / EGG

FISH / EGG / LEGUMES

MEAT / EGG / LEGUMES

FISH / MEAT / LEGUMES

PASTA / RICE

POTATO

**A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES**

A VARIETY OF NUTRIENTS

AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE

Combine **red, green, orange/yellow, and purple/white** fruits and vegetables for a balanced diet!



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	509	56	18	27

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	469	52	18	25

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	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
9	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	570	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
12	581	73	22	22

Vellutata di zucca
Pizza mixta con queso fundido
Natillas de vainilla



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	718	80	25	41

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	504	58	18	27

Sopa de fideos
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	480	47	26	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	548	68	17	27

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
20	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

23 Kcal 481 HC 48 Lip 22 Prot 24

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

Martes

24 Kcal 634 HC 70 Lip 24 Prot 31

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 489 HC 52 Lip 19 Prot 28

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

26 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32

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

Viernes

27 Kcal 550 HC 63 Lip 21 Prot 27

Sopa de fideos
Lomo de cerdo con manzana verde
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

2

Kcal

501

HC

67

Lip

13

Prot

28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

3

Kcal

565

HC

68

Lip

21

Prot

23

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

4

Kcal

509

HC

56

Lip

18

Prot

27

Whole wheat fusilli with tomato and aromatic herbs
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Natural yogurt

5

Kcal

469

HC

52

Lip

18

Prot

25

Noodle soup
Roast pork loin in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

6

Kcal

457

HC

50

Lip

18

Prot

24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

9

Kcal

635

HC

70

Lip

23

Prot

32

Whole wheat spaghetti with garlic
Baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

10

Kcal

528

HC

44

Lip

26

Prot

28

Lightly fried green beans
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

11

Kcal

570

HC

67

Lip

25

Prot

21

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

12

Kcal

546

HC

63

Lip

24

Prot

18

Cream of pumpkin soup
Mixed pizza with melted cheese
Vanilla custard

Italian Day

13

Kcal

718

HC

80

Lip

25

Prot

41

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

16

Kcal

647

HC

74

Lip

26

Prot

29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

17

Kcal

504

HC

58

Lip

18

Prot

27

Noodle soup
Pork loin stew
Couscous
Fresh fruit

18

Kcal

480

HC

47

Lip

26

Prot

14

Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

19

Kcal

548

HC

68

Lip

17

Prot

27

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

20

Kcal

654

HC

64

Lip

29

Prot

34

White bean stew with vegetables
Allergen-free breaded chicken
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

23 Kcal 481 HC 48 Lip 22 Prot 24

Cream of carrot soup
Pork meatballs with vegetable sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Tuesday

24 Kcal 634 HC 70 Lip 24 Prot 31

Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce
Floured haddock
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

Wednesday

25 Kcal 489 HC 52 Lip 19 Prot 28

Stewed lentils country style
Scrambled eggs with cooked ham
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Thursday

26 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32

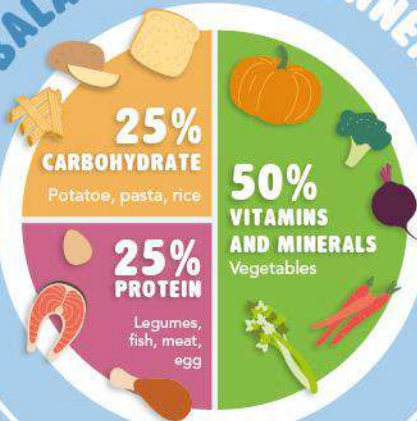
Homemade special fried rice
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt

Friday

27 Kcal 408 HC 40 Lip 17 Prot 24

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit

BALANCE YOUR DINNER



IF YOU ATE:

COOKED VEGETABLES

RAW VEGETABLES IN SALAD

LEGUMES

MEAT

FISH

EGG

POTATO

PASTA / RICE

IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:

RAW VEGETABLES IN SALAD

COOKED VEGETABLES

MEAT / FISH / EGG

FISH / EGG / LEGUMES

MEAT / EGG / LEGUMES

FISH / MEAT / LEGUMES

PASTA / RICE

POTATO

A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES

A VARIETY OF NUTRIENTS

AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE

Combine **red, green, orange/yellow, and purple/white** fruits and vegetables for a balanced diet!



aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	577	68	23	22

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	553	71	19	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	507	52	23	23

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	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
9	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	527	44	28	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	570	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
12	587	91	19	13

Vellutata di zucca
Panini de jamón sin alérgenos
Helado



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	539	58	26	18

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	489	47	23	22

Sopa de fideos s/g-h
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Puré de patata y guisantes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	480	47	26	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	549	72	18	25

Pasta s/g-h 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
20	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

23 Kcal 481 HC 48 Lip 22 Prot 24

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

Martes

24 Kcal 542 HC 67 Lip 18 Prot 28

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 501 HC 51 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

26 Kcal 576 HC 71 Lip 18 Prot 32

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

Viernes

27 Kcal 550 HC 63 Lip 21 Prot 27

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



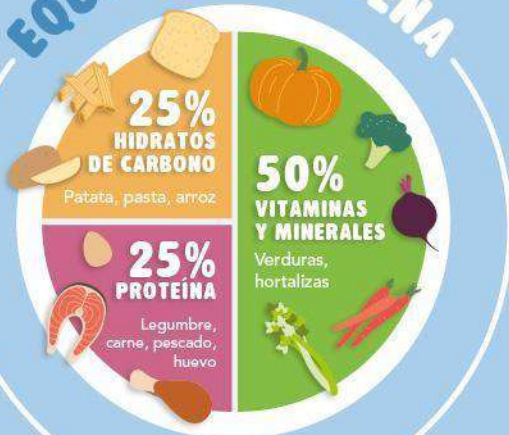
Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

2

Kcal501

HC67

Lip13

Prot28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

3

Kcal577

HC68

Lip23

Prot22

White bean stew with vegetables
Courgette omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

4

Kcal553

HC71

Lip19

Prot25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato and aromatic herbs
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

5

Kcal507

HC52

Lip23

Prot23

Gf noodle soup
Roast pork loin in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

6

Kcal457

HC50

Lip18

Prot24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

9

Kcal611

HC66

Lip26

Prot28

Stir-fried pasta g-f
Baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

10

Kcal527

HC44

Lip28

Prot25

Lightly fried green beans
Roasted chicken fillet in its own juice
Chips
Fresh fruit

11

Kcal570

HC67

Lip25

Prot21

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

12

Kcal528

HC83

Lip16

Prot13

Cream of pumpkin soup
Allergen-free ham panini
Ice cream

Italian Day

13

Kcal539

HC58

Lip26

Prot18

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

16

Kcal647

HC74

Lip26

Prot29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

17

Kcal489

HC47

Lip23

Prot22

Gf noodle soup
Pork loin stew
Mashed potatoes and peas
Fresh fruit

18

Kcal480

HC47

Lip26

Prot14

Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

19

Kcal549

HC72

Lip18

Prot25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato and aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and corn salad
Yogurt

20

Kcal654

HC64

Lip29

Prot34

White bean stew with vegetables
Allergen-free breaded chicken
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	481	48	22	24

Cream of carrot soup
Pork meatballs with vegetable sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	542	67	18	28

Gf pasta spirals with cheese sauce
Tempura pollock gf
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	501	51	21	27

White bean stew with vegetables
Scrambled eggs with cooked ham
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	576	71	18	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	446	40	22	22

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot

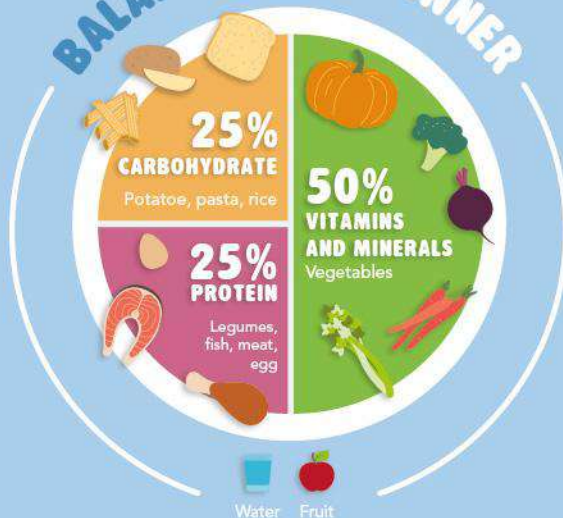
	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



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

**A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES**

**A VARIETY OF NUTRIENTS
AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE**



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	491	53	16	34

Lentejas guisadas a la hortelana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	553	71	19	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	507	52	23	23

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	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
9	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	519	66	16	27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado en su jugo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	625	97	19	17

Vellutata di zucca
Panini de jamón sin alérgenos
Natillas de vainilla



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	517	63	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	542	59	23	24

Sopa de fideos s/g-h
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	471	47	21	24

Crema de verduras natural
Cinta de lomo a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	549	72	18	25

Pasta s/g-h 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
20	654	64	29	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	481	48	22	24

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	602	67	25	28

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	481	52	13	39

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	63	21	27

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

	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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	491	53	16	34

Stewed lentils country style
Grilled mixed burger
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	553	71	19	25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato
and aromatic herbs
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	507	52	23	23

Gf noodle soup
Roast pork loin in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	611	66	26	28

Stir-fried pasta g-f
Baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Lightly fried green beans
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	519	66	16	27

White rice with aromatic homemade tomato
sauce
Roasted chicken fillet in its own juice
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	625	97	19	17

Cream of pumpkin soup
Allergen-free ham panini
Vanilla custard



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	517	63	20	19

Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	542	59	23	24

Gf noodle soup
Pork loin stew
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	471	47	21	24

Cream of vegetable soup
Griddled loin of pork
Sautéed potato slices
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	549	72	18	25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato
and aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	654	64	29	34

White bean stew with vegetables
Allergen-free breaded chicken
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	481	48	22	24

Cream of carrot soup
Pork meatballs with vegetable sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	602	67	25	28

Gf pasta spirals with cheese sauce
Floured haddock
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	481	52	13	39

Stewed lentils country style
Turkey fillet with garlic
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	576	71	18	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	446	40	22	22

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot

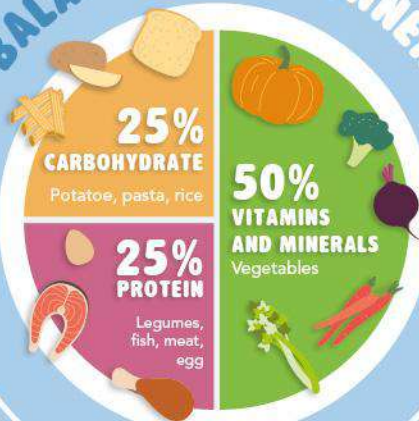
	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



Water Fruit

IF YOU ATE:

COOKED VEGETABLES

RAW VEGETABLES IN SALAD

LEGUMES

MEAT

FISH

EGG

POTATO

PASTA / RICE

IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:

RAW VEGETABLES IN SALAD

COOKED VEGETABLES

MEAT / FISH / EGG

FISH / EGG / LEGUMES

MEAT / EGG / LEGUMES

FISH / MEAT / LEGUMES

PASTA / RICE

POTATO

**A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES**

A VARIETY OF NUTRIENTS

AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE

Combine **red, green, orange/yellow, and purple/white** fruits and vegetables for a balanced diet!



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	450	51	20	17

Crema de zanahoria natural
Tortilla de patata y calabacín casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	510	59	19	25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	507	52	23	23

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	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
9	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	522	51	24	23

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	551	66	24	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	625	97	19	17

Vellutata di zucca
Panini de jamón sin alérgenos
Natillas de vainilla



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	440	47	19	19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	489	47	23	22

Sopa de fideos s/g-h
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Puré de patata y guisantes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	479	47	26	14

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	549	72	18	25

Pasta s/g-h 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
20	664	77	29	24

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	476	46	23	22

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Patatas asadas
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	542	67	18	28

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	458	46	25	12

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	533	72	15	28

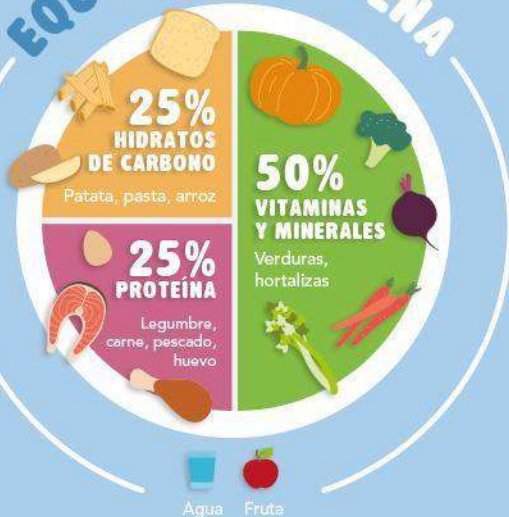
Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	599	41	34	31

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	450	51	20	17

Cream of carrot soup
Homemade potato and zucchini omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	510	59	19	25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato and aromatic herbs
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Natural yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	507	52	23	23

Gf noodle soup
Roast pork loin in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	611	66	26	28

Stir-fried pasta g-f
Baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	522	51	24	23

Cream of carrot soup
Roasted chicken fillet in its own juice
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	551	66	24	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	625	97	19	17

Cream of pumpkin soup
Allergen-free ham panini
Vanilla custard



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	440	47	19	19

Gf noodle soup
Traditional stew (without legumes)
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	647	74	26	29

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	489	47	23	22

Gf noodle soup
Pork loin stew
Mashed potatoes and peas
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	479	47	26	14

Natural vegetable cream (carrot, zucchini and onion)
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	549	72	18	25

Gluten-free wheat-free pasta with tomato and aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	664	77	29	24

Sautéed wok rice with vegetables
Allergen-free breaded chicken
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	476	46	23	22

Cream of carrot soup
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

Tuesday

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	542	67	18	28

Gf pasta spirals with cheese sauce
Tempura pollock gf
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

Wednesday

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	458	46	25	12

Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion)
Scrambled eggs
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Thursday

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	533	72	15	28

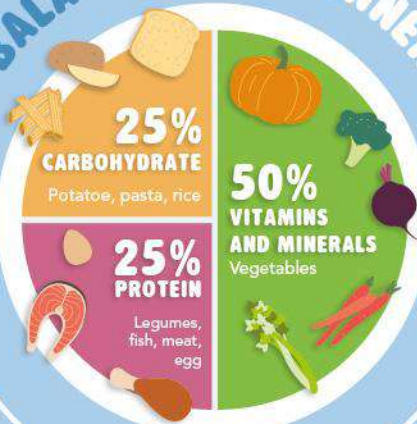
Stir-fried rice with zucchini, carrot and corn
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	446	40	22	22

Gf noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit

BALANCE YOUR DINNER



Water 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

A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES

A VARIETY OF NUTRIENTS
AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE

Combine **red, green, orange/yellow, and purple/white** fruits and vegetables for a balanced diet!



aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Curry de arroz con verduras
Pechuga de pavo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	628	67	24	33

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	469	52	18	25

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	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
9	585	65	22	29

Espaguetis integrales al ajillo
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	570	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
12	528	83	16	13

Vellutata di zucca
Panini de jamón sin alérgenos
Helado



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	571	73	17	29

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	550	60	23	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	504	58	18	27

Sopa de fideos
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	480	47	26	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	634	68	24	33

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	580	65	19	38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	481	48	22	24

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	544	64	15	36

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	489	52	19	28

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	561	41	29	33

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

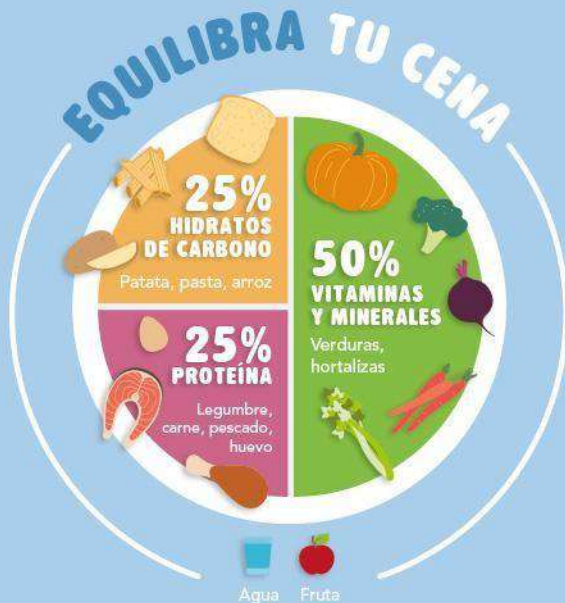
	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot



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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	501	67	13	28

Vegetable rice curry
Griddled turkey fillet
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	628	67	24	33

Whole wheat fusilli with tomato and aromatic herbs
Griddled loin of pork
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	469	52	18	25

Noodle soup
Roast pork loin in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	585	65	22	29

Whole wheat spaghetti with garlic
Grilled pork escalopes
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	528	44	26	28

Lightly fried green beans
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	570	67	25	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	528	83	16	13

Cream of pumpkin soup
Allergen-free ham panini
Ice cream



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	571	73	17	29

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	550	60	23	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Ice cream

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	504	58	18	27

Noodle soup
Pork loin stew
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	480	47	26	14

Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	634	68	24	33

Whole wheat spaghetti with tomato sauce and aromatic herbs
Griddled loin of pork
Lettuce, orange and corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	481	48	22	24

Cream of carrot soup
Pork meatballs with vegetable sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	544	64	15	36

Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce
Turkey fillet with garlic
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	489	52	19	28

Stewed lentils country style
Scrambled eggs with cooked ham
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	576	71	18	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	408	40	17	24

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot

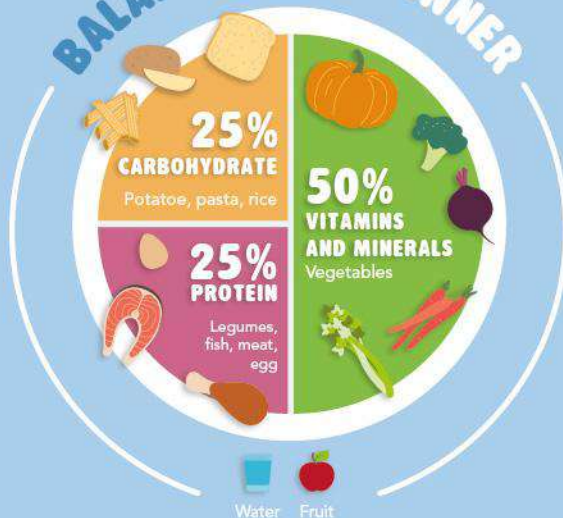
	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



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

**A PLATE WITH SEVERAL
COLORS ENSURES**

**A VARIETY OF NUTRIENTS
AND MAKES MEALS MORE ATTRACTIVE**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo