

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

435

HC

52

Lip

19

Prot

13

Crema de calabaza natural
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

675

HC

82

Lip

20

Prot

38

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

20

Kcal

487

HC

51

Lip

16

Prot

34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

23 Kcal 467 HC 49 Lip 18 Prot 28

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

Martes

24 Kcal 552 HC 63 Lip 18 Prot 32

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 521 HC 52 Lip 24 Prot 25

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

Jueves

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

Viernes

27 Kcal 463 HC 50 Lip 19 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
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

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

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

509

HC

56

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 natural

5

Kcal

469

HC

52

Lip

18

Prot

25

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
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

570

HC

67

Lip

25

Prot

21

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

12

Kcal

546

HC

63

Lip

24

Prot

18

Crema de calabaza natural
Pizza mixta con queso fundido
Natillas de vainilla

13

Kcal

718

HC

80

Lip

25

Prot

41

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

16

Kcal

647

HC

74

Lip

26

Prot

29

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

17

Kcal

504

HC

58

Lip

18

Prot

27

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

18

Kcal

480

HC

47

Lip

26

Prot

14

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

19

Kcal

594

HC

68

Lip

19

Prot

33

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

20

Kcal

454

HC

51

Lip

15

Prot

28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
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 611 HC 64 Lip 23 Prot 33

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado en su jugo
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 463 HC 50 Lip 19 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

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

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	528	83	16	13

Crema de calabaza natural
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	701	83	26	33

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Escalope de pollo empanado s/g
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	454	51	15	28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
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 579 HC 60 Lip 24 Prot 31

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado en su jugo
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 377 HC 31 Lip 19 Prot 22

Sopa de juliana de verduras
Abadejo en tempura s/g
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

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

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

491

HC

53

Lip

16

Prot

34

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

4

Kcal

553

HC

71

Lip

19

Prot

25

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

5

Kcal

507

HC

52

Lip

23

Prot

23

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en salsa española
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

611

HC

66

Lip

26

Prot

28

Pasta salteada s/g-h
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

535

HC

67

Lip

17

Prot

28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo al horno sobre cama de cebolla pochada
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

12

Kcal

625

HC

97

Lip

19

Prot

17

Crema de calabaza natural
Panini de jamón sin alérgenos
Natillas de vainilla

13

Kcal

517

HC

63

Lip

20

Prot

19

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

16

Kcal

647

HC

74

Lip

26

Prot

29

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

17

Kcal

542

HC

59

Lip

23

Prot

24

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

18

Kcal

471

HC

47

Lip

21

Prot

24

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

19

Kcal

748

HC

93

Lip

26

Prot

35

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Escalope de pollo empanado s/h
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

20

Kcal

454

HC

51

Lip

15

Prot

28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
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 579 HC 60 Lip 24 Prot 31

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 481 HC 52 Lip 13 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
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 437 HC 30 Lip 25 Prot 22

Sopa de juliana de verduras
Filete de abadejo en tempura
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

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

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	441	51	15	23

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

	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	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	524	87	14	13

Crema de calabaza natural
Panini de jamón sin alérgenos
Piña

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	593	67	23	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	517	64	18	25

Arroz salteado con champiñones
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	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	483	52	16	29

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Alpro natural de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	454	51	15	28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
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 644 HC 63 Lip 28 Prot 31

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Lomo de cerdo asado en su jugo
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 465 HC 54 Lip 15 Prot 27

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

Viernes

27 Kcal 463 HC 50 Lip 19 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

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

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

450

HC

51

Lip

20

Prot

17

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

4

Kcal

510

HC

59

Lip

19

Prot

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

5

Kcal

507

HC

52

Lip

23

Prot

23

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en salsa española
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

611

HC

66

Lip

26

Prot

28

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

10

Kcal

522

HC

51

Lip

24

Prot

23

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo asado en su jugo
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

625

HC

97

Lip

19

Prot

17

Crema de calabaza natural
Panini de jamón sin alérgenos
Natillas de vainilla

13

Kcal

440

HC

47

Lip

19

Prot

19

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

16

Kcal

647

HC

74

Lip

26

Prot

29

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

17

Kcal

489

HC

47

Lip

23

Prot

22

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

18

Kcal

479

HC

47

Lip

26

Prot

14

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

19

Kcal

595

HC

72

Lip

20

Prot

31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

20

Kcal

464

HC

64

Lip

15

Prot

18

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Lunes

23 Kcal 476 HC 46 Lip 23 Prot 22

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

Martes

24 Kcal 579 HC 60 Lip 24 Prot 31

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Miércoles

25 Kcal 458 HC 46 Lip 25 Prot 12

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

Jueves

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

Viernes

27 Kcal 463 HC 50 Lip 19 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

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

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

628

HC

67

Lip

24

Prot

33

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

5

Kcal

469

HC

52

Lip

18

Prot

25

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado en salsa española
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

585

HC

65

Lip

22

Prot

29

Espaguetis integrales al ajillo
Escalopines de cerdo a la plancha
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

570

HC

67

Lip

25

Prot

21

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

12

Kcal

528

HC

83

Lip

16

Prot

13

Crema de calabaza natural
Panini de jamón sin alérgenos
Helado

13

Kcal

571

HC

73

Lip

17

Prot

29

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
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

504

HC

58

Lip

18

Prot

27

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

18

Kcal

480

HC

47

Lip

26

Prot

14

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

19

Kcal

675

HC

82

Lip

20

Prot

38

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

20

Kcal

454

HC

51

Lip

15

Prot

28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
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 643 HC 65 Lip 27 Prot 32

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
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

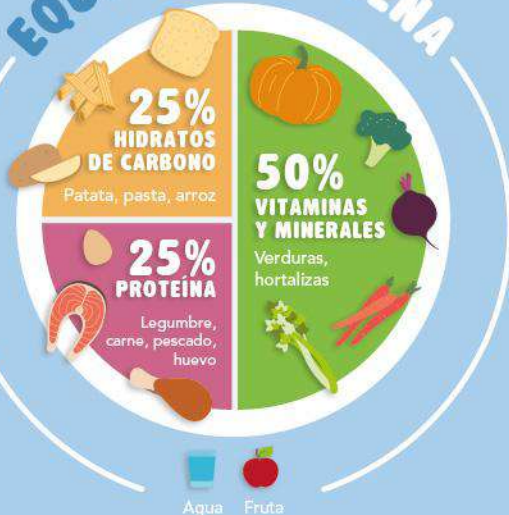
Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Viernes

27 Kcal 463 HC 50 Lip 19 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Filete de abadejo en tempura
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!

