

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	684	102	20	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	676	91	22	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	679	83	23	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	580	75	18	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	568	74	18	27

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Pilaf rice
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	727	88	24	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	639	67	26	31

Lightly fried green beans
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	662	84	25	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	560	72	22	18

Cream of pumpkin soup
Mixed pizza with melted cheese
Ice cream
Bread



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	584	85	15	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	642	77	24	29

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	615	82	19	30

Noodle soup
Pork loin stew
Couscous
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	572	65	27	18

Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit
Whole wheat bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	659	92	17	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	691	88	19	41

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

Monday

23 Kcal 573 HC 65 Lip 22 Prot 27

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

Tuesday

24 Kcal 745 HC 93 Lip 24 Prot 34

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

Wednesday

25 Kcal 581 HC 69 Lip 19 Prot 32

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

Thursday

26 Kcal 687 HC 94 Lip 19 Prot 35

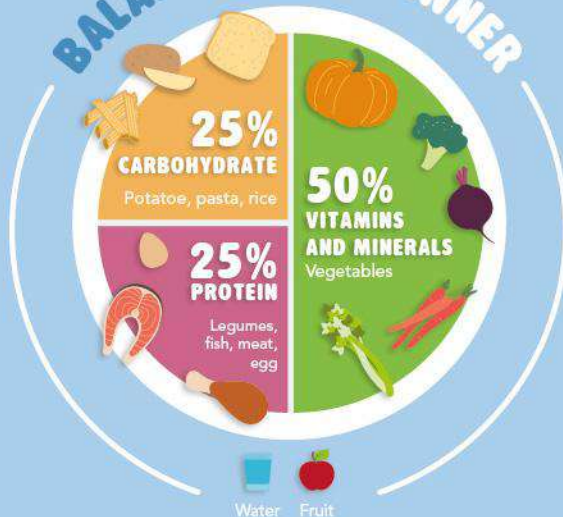
Homemade special fried rice
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt
Bread

Friday

27 Kcal 508 HC 63 Lip 16 Prot 27

Noodle soup
Roast pork loin with apple
Baked courgette
Fresh fruit
Bread

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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	684	102	20	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	676	91	22	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	679	83	23	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	580	75	18	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	568	74	18	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	727	88	24	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	639	67	26	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	662	84	25	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	560	72	22	18

Vellutata di zucca
Pizza mixta con queso fundido
Helado
Pan



	Kcal	HC	Lip	Prot
13	584	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	642	77	24	29

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	615	82	19	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	572	65	27	18

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	659	92	17	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	691	88	19	41

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	573	65	22	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	745	93	24	34

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	581	69	19	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	94	19	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	63	21	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot

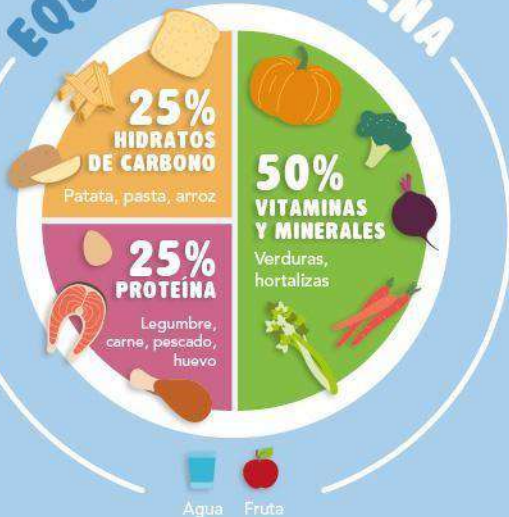
	Kcal	HC	Lip	Prot

	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