

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	684	102	20	23
Curry de arroz con verduras San jacobo 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
Crema de calabaza natural 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	786	106	21	41
Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga, naranja y maíz Yogur Pan				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	564	74	16	31
Alubias blancas guisadas a la jardinera Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco 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	754	88	27	35
Macarrones integrales con salsa cremosa de queso				
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza				
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	563	73	18	26
Sopa de estrellas con juliana de verdura				
Filete de abadejo en tempura				
Rodajitas de calabacín asado				
Fruta de temporada				
Pan				



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

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

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!

