

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	469	49	24	12

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	585	74	22	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	351	39	11	23

Sopa de fideos
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	694	76	31	28

Arroz mashi del oasis perdido
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Baba ganush - parmentier de berenjena
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	638	69	26	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	586	67	22	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	592	53	26	35

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	416	38	18	26

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Filete de pollo a la plancha
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Kcal 566 HC 72 Lip 18 Prot 30

Curry de arroz con verduras
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

24 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

25 Kcal 587 HC 65 Lip 23 Prot 27

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

26 Kcal 592 HC 66 Lip 26 Prot 24

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Natillas de vainilla

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

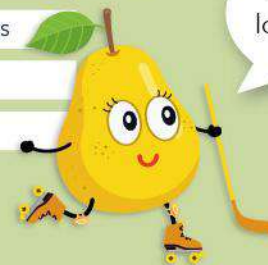
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER
by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

Lightly fried green beans
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	469	49	24	12

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	585	74	22	22

Pinto bean with carrots
Tuna pastries
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	351	39	11	23

Noodle soup
Griddled chicken fillet
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	694	76	31	28

Mashi rice from the lost oasis
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Baba ganoush - eggplant parmentier
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	638	69	26	32

Stew soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables, beef and poultry
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	592	53	26	35

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	416	38	18	26

Lightly fried broccoli
Griddled chicken fillet
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Stewed pinto beans gardener style
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Cream of courgette soup
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Vegetable rice curry
Chicken meatballs with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	587	65	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	592	66	26	24

Noodle soup
Traditional stew with chickpeas, vegetables,
beef and poultry
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen
service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen
service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

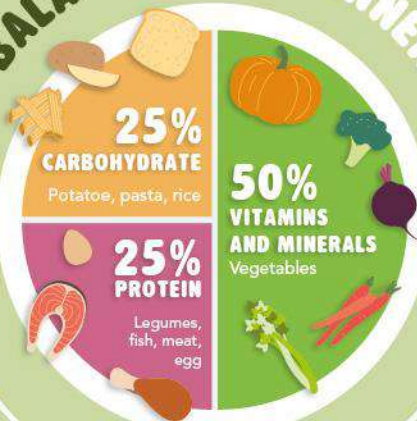
No canteen
service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in
our daily routine makes meals
**more fun, colourful and
healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	426	38	24	12

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Sopa de fideos
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	559	60	25	25

Arroz mashi del oasis perdido
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Baba ganush - parmentier de berenjena
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	616	75	20	33

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	543	56	22	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	528	53	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	491	41	25	27

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Curry de arroz con verduras
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	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
25	544	54	23	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	570	72	20	25

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	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

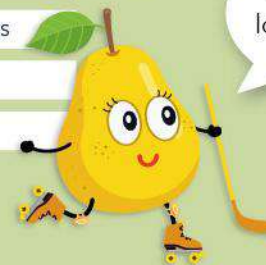
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

Lightly fried green beans
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	426	38	24	12

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Natural yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Noodle soup
Roast ham in its juices
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	559	60	25	25

Mashi rice from the lost oasis
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Baba ganoush - eggplant parmentier
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	616	75	20	33

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	528	53	23	27

Organic carrot cream
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	491	41	25	27

Lightly fried broccoli
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Stewed pinto beans gardener style
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Cream of courgette soup
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Vegetable rice curry
Chicken meatballs with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	544	54	23	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Natural yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	570	72	20	25

Noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

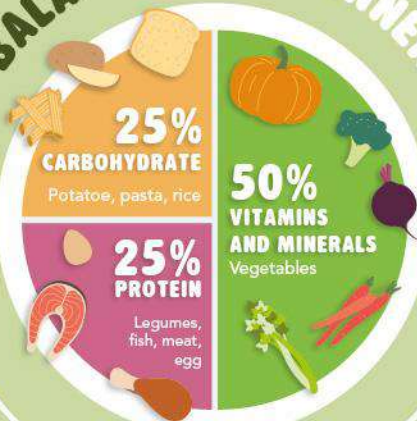
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



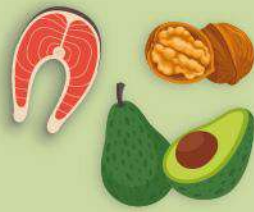
Water Fruit

☀ 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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in our daily routine makes meals **more fun, colourful and healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	434	39	24	13

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Sopa de fideos
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	679	74	30	28

Arroz mashi del oasis perdido
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Rodajitas de berenjena asada
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	571	73	17	29

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	551	58	21	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
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	592	53	26	35

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	491	41	25	27

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	456	42	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Curry de arroz con verduras
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	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
25	552	56	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	501	69	15	22

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo
Gelatina de fresa

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	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

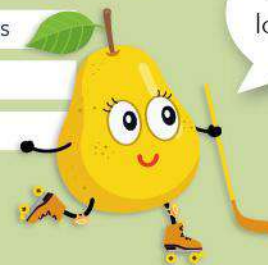
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

Lightly fried green beans
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	434	39	24	13

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Natural soy dessert

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Noodle soup
Roast ham in its juices
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	679	74	30	28

Mashi rice from the lost oasis
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Baked aubergine
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	571	73	17	29

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	551	58	21	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	592	53	26	35

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	491	41	25	27

Lightly fried broccoli
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	456	42	20	27

Stewed pinto beans gardener style
French omelette
Lettuce and tomato salad
Natural soy dessert

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Cream of courgette soup
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Vegetable rice curry
Chicken meatballs with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	552	56	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Natural soy dessert

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	501	69	15	22

Noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Strawberry jelly

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

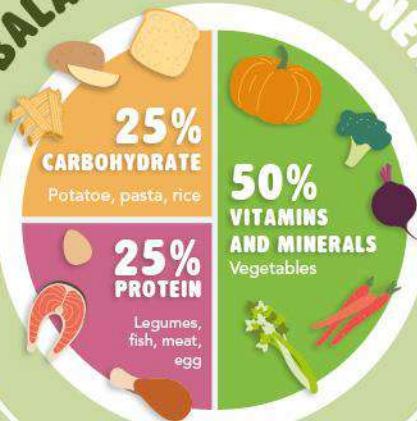
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in our daily routine makes meals **more fun, colourful and healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	399	63	12	8

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Wok de pasta s/g-h salteada con verduras
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	415	31	25	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	385	37	16	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	392	39	16	24

Sopa de fideos
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	455	51	23	9

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	641	77	24	28

Arroz mashi del oasis perdido
Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate
Baba ganush - parmentier de berenjena
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	485	49	22	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	484	59	17	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	592	53	26	35

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	513	72	15	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	474	38	24	25

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	378	38	18	16

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	512	80	13	14

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Kcal 551 HC 70 Lip 18 Prot 27

Curry de arroz con verduras
Tiras de pollo salteado con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

24 Kcal 447 HC 52 Lip 19 Prot 17

Hervido valenciano de verduras
Tortilla de patata y calabacín casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

25 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

26 Kcal 305 HC 38 Lip 9 Prot 16

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

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

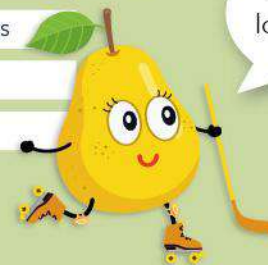
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	399	63	12	8

Natural vegetable cream (carrot, zucchini and onion)
Gluten-free, egg-free pasta wok sautéed with vegetables
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	415	31	25	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	385	37	16	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	392	39	16	24

Noodle soup
Roast ham
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	455	51	23	9

Natural vegetable cream (carrot, zucchini and onion)
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	641	77	24	28

Mashi rice from the lost oasis
Grilled beef burger with tomato sauce
Baba ganoush - eggplant parmentier
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	485	49	22	23

Gf noodle soup
Traditional stew (without legumes)
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	592	53	26	35

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	474	38	24	25

Lightly fried broccoli
Pork stew in spanish sauce
White rice
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	378	38	18	16

Natural vegetable cream (carrot, zucchini and onion)
Whole wheat fusilli with tomato and aromatic herbs
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	512	80	13	14

Cream of courgette soup
Whole wheat fusilli with tomato and aromatic herbs
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	551	70	18	27

Vegetable rice curry
Stir-fried chicken strips with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	447	52	19	17

Valencian vegetable stew
Homemade potato and zucchini omelette
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	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
26	305	38	9	16

Gf noodle soup
Traditional stew with vegetables, beef and poultry

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

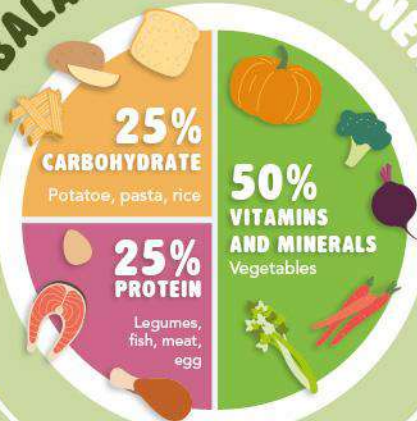
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



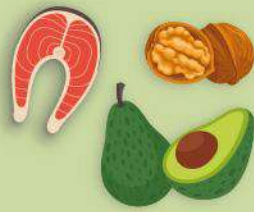
Water Fruit

☀ 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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in our daily routine makes meals **more fun, colourful and healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	469	49	24	12

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Sopa de fideos
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	570	75	19	25

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Churros de pollo con aliño al pimentón
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	694	76	31	28

Arroz mashi del oasis perdido
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Baba ganush - parmentier de berenjena
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	616	75	20	33

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	765	79	38	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	592	53	26	35

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	575	70	27	11

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	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
19	491	51	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Kcal 566 HC 72 Lip 18 Prot 30

Curry de arroz con verduras
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

24 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

25 Kcal 663 HC 65 Lip 29 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

26 Kcal 570 HC 72 Lip 20 Prot 25

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo
Natillas de vainilla

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

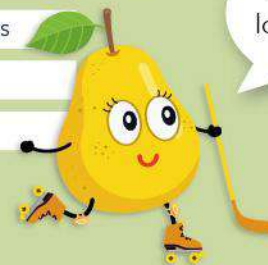
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	74	15	17

Lightly fried green beans
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	469	49	24	12

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	477	39	21	33

Noodle soup
Roast ham in its juices
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	570	75	19	25

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Grilled chicken skewer with paprika marinade
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	601	71	25	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	694	76	31	28

Mashi rice from the lost oasis
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Baba ganoush - eggplant parmentier
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	616	75	20	33

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	592	53	26	35

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	575	70	27	11

White rice with aromatic homemade tomato sauce
French omelette with cooked ham
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	522	44	27	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Stewed pinto beans gardener style
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	532	80	14	17

Cream of courgette soup
Whole wheat fusilli with vegetarian bolognese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Vegetable rice curry
Chicken meatballs with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	663	65	29	33

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Griddled loin of pork
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	570	72	20	25

Noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

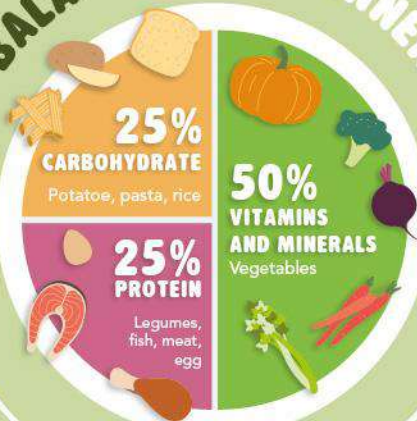
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



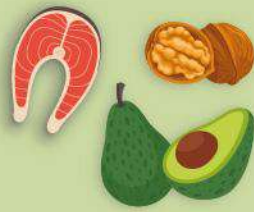
Water Fruit

☀ 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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in our daily routine makes meals **more fun, colourful and healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	512	77	16	15

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	469	49	24	12

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	515	39	26	30

Sopa de fideos s/g-h
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	455	51	23	9

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	641	77	24	28

Arroz mashi del oasis perdido
Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate
Baba ganush - parmentier de berenjena
Melocotón en almíbar



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	562	65	23	23

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	592	53	26	35

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	513	72	15	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	474	38	24	25

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	51	20	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	526	83	15	14

Crema de calabacín natural
Pasta s/g-h con boloñesa vegetariana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsar en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 Kcal 551 HC 70 Lip 18 Prot 27

Curry de arroz con verduras
Tiras de pollo salteado con verduras
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

24 Kcal 453 HC 51 Lip 22 Prot 10

Hervido de calabacín, zanahoria y patata
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

25 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

26 Kcal 608 HC 72 Lip 25 Prot 23

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Natillas de vainilla

27 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

31 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

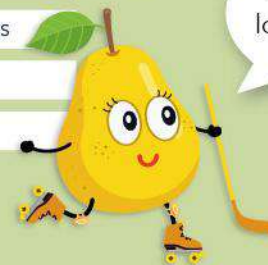
PASTA / ARROZ

PATATA

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER
by sodexo

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	512	77	16	15

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	472	33	25	29

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	522	55	18	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	515	39	26	30

Gf noodle soup
Roast ham in its juices
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	639	78	24	28

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Baked salmon supreme with leek sauce
Diced potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	537	55	19	36

Lentil casserole with vegetables
Griddled chicken fillet with lemon
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	694	76	31	28

Mashi rice from the lost oasis
Homemade beef meatballs with tomato sauce
Baba ganoush - eggplant parmentier
Peach in syrup



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	562	65	23	23

Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	547	50	29	20

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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
16	592	53	26	35

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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
18	491	41	25	27

Lightly fried broccoli
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	535	51	20	37

Stewed pinto beans gardener style
Griddled chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	526	83	15	14

Cream of courgette soup
Gluten-free, egg-free pasta with vegetarian bolognese
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

Check the menu allergens here
(click on each dish to see the details)

<https://someal.app/cristorey>



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	566	72	18	30

Vegetable rice curry
Chicken meatballs with vegetables
Tomato and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	491	53	16	34

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	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
26	608	72	25	23

Gf noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

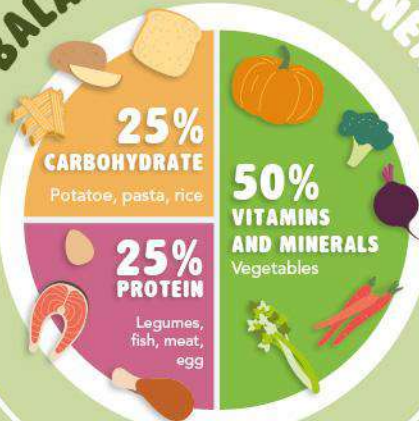
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

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

SUPERFOODS

**GIVE US ENERGY,
VITAMINS AND ESSENTIAL
NUTRIENTS**

Including them in our daily routine makes meals **more fun, colourful and healthy!**



**aprendiendo
A COMER**
by sodexo