

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	610	91	16	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	580	72	25	16

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	715	83	30	29

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	503	62	16	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	750	101	24	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	693	88	25	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	805	99	32	31

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



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	708	93	21	37

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	658	74	29	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	652	88	20	26

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	684	70	27	39

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	684	95	22	26

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	583	58	25	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	602	74	20	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	643	104	15	20

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	658	89	19	33

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	681	95	20	28

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo
Natillas de vainilla
Pan

Viernes

	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

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

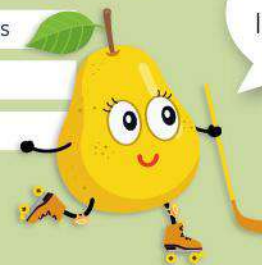
PASTA / ARROZ

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	610	91	16	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	580	72	25	16

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	715	83	30	29

Pinto bean with carrots
Homemade ham croquettes and tuna patties
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit
Whole wheat bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	503	62	16	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	750	101	24	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	693	88	25	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	805	99	32	31

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



	Kcal	HC	Lip	Prot
11	708	93	21	37

Stew soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Yogurt
Whole wheat bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	658	74	29	23

Organic pumpkin cream
Traditional style braised chicken ragout
Chips
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	652	88	20	26

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Oven-baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	684	70	27	39

Organic carrot cream
Roast chicken drumsticks with lemon
Chips
Fresh fruit
Whole wheat bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	684	95	22	26

White rice with aromatic homemade tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	583	58	25	30

Lightly fried broccoli
Pork stew in spanish sauce
Couscous
Fresh fruit
Whole wheat bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	602	74	20	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	643	104	15	20

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

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	658	89	19	33

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	676	91	22	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	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
26	681	95	20	28

Noodle soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Vanilla custard
Bread

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

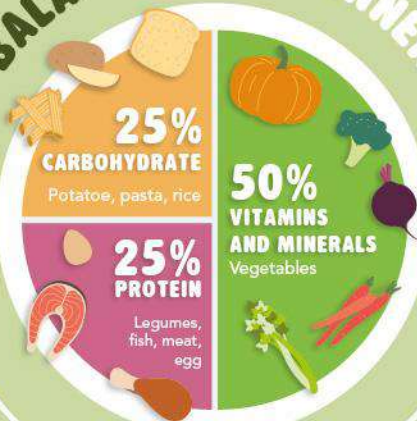
No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

BALANCE YOUR DINNER



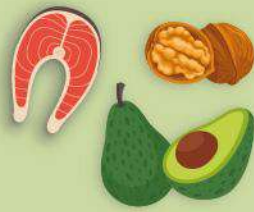
Water Fruit

☀ 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