

Lunes

Kcal HC Lip Prot

Martes

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

Kcal HC Lip Prot

Jueves

Kcal HC Lip Prot

Viernes

Kcal HC Lip Prot

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

676 72 33 20

Crema de champiñones natural
Huevos revueltos con chorizo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan

8

Kcal HC Lip Prot

701 87 24 34

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de
puerros
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur
Pan integral

9

Kcal HC Lip Prot

854 63 53 31

Ensalada alemana de patata, salchichas y
pepinillos
Lomo de sajonia braseado al estilo del jefe
vikingo
Chucrut
Gelatina de frutas
Pan

10

Kcal HC Lip Prot

581 93 10 27

Sopa de cocido con pasta integral
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan

13

Kcal HC Lip Prot

652 83 19 33

Espaguetis integrales al pomodoro con
hierbas aromáticas
Filete de pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

14

Kcal HC Lip Prot

682 91 22 28

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Lomo de cerdo en salsa agrídulce
Cous cous salteado
Fruta de temporada
Pan

15

Kcal HC Lip Prot

538 91 11 17

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Fusilli con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada
Pan integral

16

Kcal HC Lip Prot

710 96 25 24

Risotto meloso de setas
Huevos en salsa aurora de bechamel y
tomate
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur
Pan

17

Kcal HC Lip Prot

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	512	63	15	30

Crema de zanahoria de cultivo ecológico
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan integral

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	580	95	10	26

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada
Pan

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	581	69	19	32

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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	744	88	27	33

macarrones integrales gratinados con queso fundido
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	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
28	572	70	25	15

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	715	83	30	29

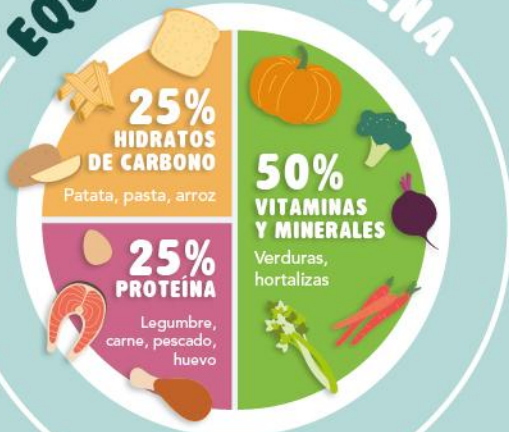
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	576	88	15	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

ELEGIR

ALIMENTOS FRESCOS,

NATURALES Y CON MENOS ENVASES
MEJORA NUESTRA SALUD
Y REDUCE RESIDUOS

¡Pequeñas decisiones en la compra conllevan grandes beneficios para nosotros y para el planeta!

☀️ 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

