

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

8

Kcal HC Lip Prot

9

Kcal HC Lip Prot

10

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

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

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

Sopa de cocido con pasta integral
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
560 66 18 30

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

14

Kcal HC Lip Prot
608 63 29 23

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos con queso
Cous cous salteado
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
525 86 13 15

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Fusilli con boloñesa vegetariana
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
599 73 24 21

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

17

Kcal HC Lip Prot
487 51 16 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	566	71	21	22

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	521	52	24	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	533	72	15	28

Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	644	65	28	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	501	55	25	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	585	74	22	22

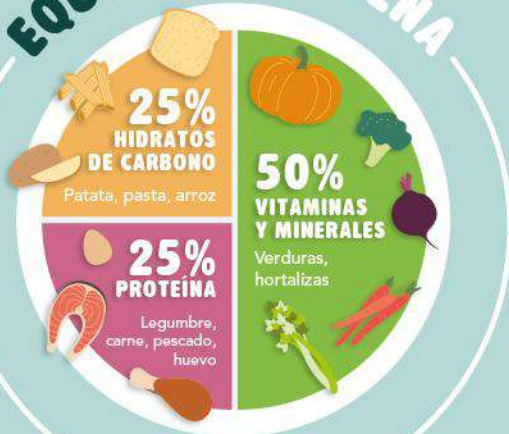
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Empanadillas de atún al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	465	64	15	18

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

	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



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

1

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

2

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

3

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

565 49 33 17
Crema de champiñones natural
Huevos revueltos con chorizo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

609 69 23 30
Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de
puerros
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

9

Kcal HC Lip Prot

743 39 53 28
Ensalada alemana de patata, salchichas y
pepinillos
Lomo de sajonia braseado al estilo del jefe
vikingo
Chucrut
Gelatina de frutas

10

Kcal HC Lip Prot

639 86 16 34
Sopa de cocido con pasta integral
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
560 66 18 30Espaguetis integrales al pomodoro con
hierbas aromáticas
Filete de pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
571 68 22 25Guiso de patatas con verduras de
temporada
Lomo de cerdo en salsa agrídulce
Cous cous salteado
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
446 74 11 14Crema de calabaza de cultivo ecológico
Fusilli con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
599 73 24 21Risotto meloso de setas
Huevos en salsa aurora de bechamel y
tomate
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
454 51 15 28Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporadaConsulta aquí los alérgenos del
menú (pulsar en cada plato para
ver el detalle)<https://someal.app/cristorey>

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	489	52	19	28

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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	576	71	18	32

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	644	65	28	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	458	43	25	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	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
30	465	64	15	18

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

	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



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

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

8

Kcal HC Lip Prot

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

9

Kcal HC Lip Prot

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

10

Kcal HC Lip Prot

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

13

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Filete de pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Lomo de cerdo con sofrito natural de
pimiento, cebolla y tomate
Puré de patata y guisantes
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Pasta s/g-h con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot

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

17

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	364	50	9	20

Sopa s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	426	46	20	15

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	576	71	18	32

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	460	52	17	25

Macarrones s/g gratinados con queso fundido
Abadejo en tempura s/g
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	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
28	501	55	25	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	522	55	18	35

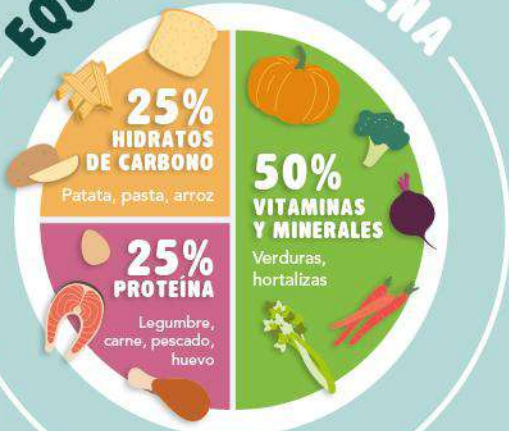
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	465	64	15	18

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

	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



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

1

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

2

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

3

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

515 49 23 28
Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

609 69 23 30
Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de
puerros
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

9

Kcal HC Lip Prot

560 47 29 26
Ensalada de patata con maíz, zanahoria y
cebolla
Lomo de sajonia braseado al estilo del jefe
vikingo
Chucrut
Gelatina de frutas

10

Kcal HC Lip Prot

512 73 14 21
Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
561 69 19 27Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Filete de pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
571 68 22 25Guiso de patatas con verduras de
temporada
Lomo de cerdo en salsa agrídulce
Cous cous salteado
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
490 79 13 13Crema de calabaza de cultivo ecológico
Pasta s/g-h con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
592 68 21 33Risotto meloso de setas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
454 51 15 28Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporadaConsulta aquí los alérgenos del
menú (pulsar en cada plato para
ver el detalle)<https://someal.app/cristorey>

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	364	50	9	20

Sopa s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	481	52	13	39

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo al horno con ajilimojili
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	576	71	18	32

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	520	52	24	25

Macarrones s/g gratinados con queso fundido
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	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
28	504	39	25	30

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	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
30	465	64	15	18

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

	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

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!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

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

8

Kcal HC Lip Prot

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

9

Kcal HC Lip Prot

Ensalada de patata con maíz, zanahoria y cebolla
Escalopines de cerdo a la plancha
Chucrut
Gelatina de frutas

10

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido con pasta integral
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Patatas asadas
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
560 66 18 30

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

14

Kcal HC Lip Prot
571 68 22 25

Guiso de patatas con verduras de temporada
Lomo de cerdo en salsa agri dulce
Cous cous salteado
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
446 74 11 14

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

16

Kcal HC Lip Prot
635 61 31 27

Arroz salteado con champiñones
Huevos duros con pisto
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Postre de soja natural

17

Kcal HC Lip Prot
454 51 15 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	700	97	20	29

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	489	52	19	28

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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	541	62	18	32

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Postre de soja natural

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	644	65	28	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	466	45	24	13

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	522	55	18	35

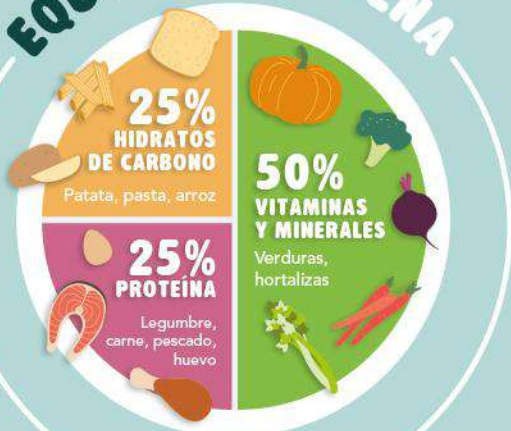
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	465	64	15	18

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

	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



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

1

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

2

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

3

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

565 49 33 17
Crema de champiñones natural
Huevos revueltos con chorizo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal HC Lip Prot

609 69 23 30
Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de
puerros
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

9

Kcal HC Lip Prot

495 44 25 24
Ensalada de patata con maíz, zanahoria y
cebolla
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

508 59 21 21
Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Patatas asadas
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot
561 69 19 27Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Filete de pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot
518 57 22 23Guiso de patatas con verduras (zanahoria,
pimiento y cebolla)
Lomo de cerdo en salsa agri dulce
Puré de patata y guisantes
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot
501 83 13 14Crema de calabaza de cultivo ecológico
Macarrones con verduras
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
599 73 24 21Risotto meloso de setas
Huevos en salsa aurora de bechamel y
tomate
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

17

Kcal HC Lip Prot
464 64 15 18Wok de arroz salteado con verduras de la
huerta
Suprema de merluza al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporadaConsulta aquí los alérgenos del
menú (pulsando en cada plato para
ver el detalle)<https://someal.app/cristorey>

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	364	50	9	20

Sopa s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	458	46	25	12

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	533	72	15	28

Salteado de arroz con calabacín, zanahoria y maíz
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	520	52	24	25

Macarrones s/g gratinados con queso fundido
Filete de abadejo en tempura
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	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
28	447	37	26	17

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	385	37	16	22

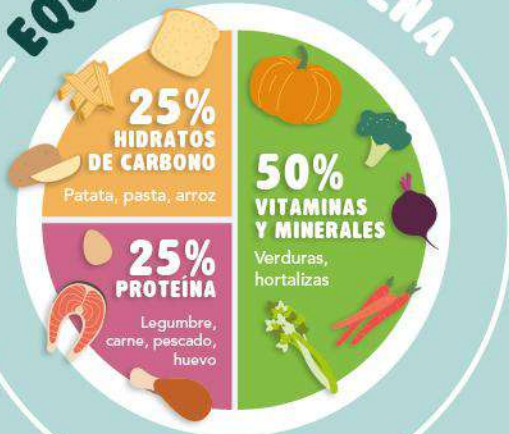
Crema de zanahoria natural
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	465	64	15	18

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

	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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

3

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

8

Kcal HC Lip Prot

9

Kcal HC Lip Prot

10

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Hamburguesa de ave a la plancha
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Chucrut
Gelatina de frutas

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

13

Kcal HC Lip Prot
560 66 18 30

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

14

Kcal HC Lip Prot
571 68 22 25

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

15

Kcal HC Lip Prot
446 74 11 14

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

16

Kcal HC Lip Prot
599 73 24 21

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

17

Kcal HC Lip Prot
454 51 15 28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	420	45	15	27

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	489	52	19	28

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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	576	71	18	32

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	451	47	17	27

Macarrones gratinados con queso fundido
Filete de pollo a la plancha
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	518	74	15	17

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	501	55	25	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	522	55	18	35

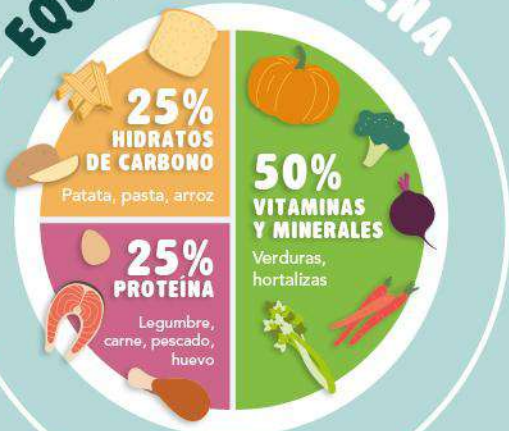
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	637	65	27	33

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Jamón asado en su jugo
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	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

