

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				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	601	71	25	22
Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	605	87	21	13
Paella de verduras de temporada Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	631	58	31	31
Sopa de fideos Huevos revueltos con queso Cous cous salteado Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	349	35	16	16
Crema de calabaza natural Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	684	71	26	38
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Albóndigas de pollo con verduras Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	902	82	48	32
Mac&cheese integrales al estilo comanche Nuggets de pollo Patatas asadas Helado				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	464	66	12	22
Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de abadejo a la vizcaína Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	571	72	21	22
Sopa de fideos Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave) Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	558	72	18	24
Macarrones integrales con salsa italiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur				

	Kcal	HC	Lip	Prot
15				
SIN SERVICIO DE COMEDOR				

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	565	68	21	23

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	630	71	23	30

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	359	53	7	19

Sopa de fideos
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	551	66	24	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

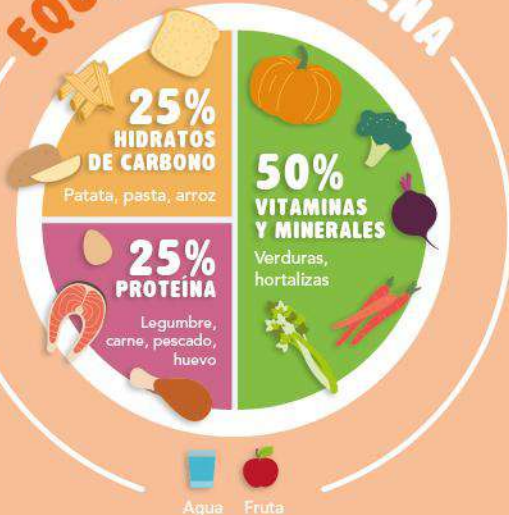
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	553	55	21	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	571	72	21	22

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

EQUILIBRA TU CENA



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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	71	25	22

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

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	87	21	13

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	538	62	19	30

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	349	35	16	16

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	60	26	38

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	725	73	27	44

Mac&cheese integrales al estilo comanche
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Gelatina de frutas

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	464	66	12	22

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	65	17	22

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

15	Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	565	68	21	23

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	620	58	27	34

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	359	53	7	19

Sopa de fideos
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	507	49	24	22

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	570	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	553	55	21	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	735	99	18	42

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

EQUILIBRA TU CENA



☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



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

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

4 502 61 24 9

Guiso de patatas con verduras de temporada
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

5 605 87 21 13

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

6 576 62 24 28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

7 349 35 16 16

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

8 625 74 21 36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

11 515 65 16 27

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Patatas asadas
Helado

12 464 66 12 22

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

13 512 73 14 21

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

14 473 61 17 19

Pasta s/g-h italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

15

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	577	68	23	22

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	664	73	27	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	397	53	12	17

Sopa de fideos s/g-h
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	507	49	24	22

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	570	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

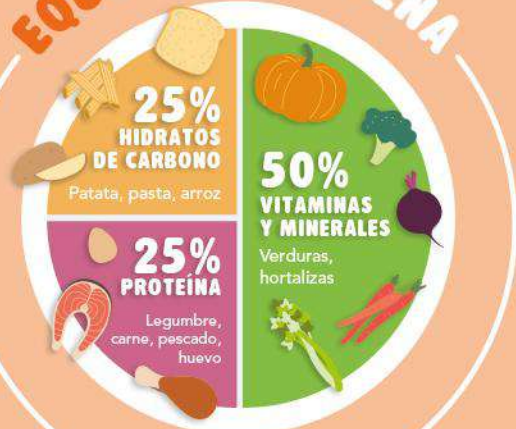
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	581	57	24	33

Garbanzos guisados con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	609	72	26	20

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

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot	
4	573	55	24	35

Lentejas guisadas a la jardinera
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
5	605	87	21	13

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	576	62	24	28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	349	35	16	16

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	625	74	21	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
11	553	70	18	28

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo a la plancha
Patatas asadas
Gelatina de frutas

Kcal	HC	Lip	Prot	
12	464	66	12	22

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	512	73	14	21

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	517	61	18	29

Pasta s/g-h italiana
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
15				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	491	53	16	34

Lentejas guisadas a la hortelana
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	664	73	27	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	397	53	12	17

Sopa de fideos s/g-h
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	507	49	24	22

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	535	67	17	28

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo al horno sobre cama de cebolla pochada
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	553	55	21	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	512	73	14	21

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

EQUILIBRA TU CENA



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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot	
4	601	71	25	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
5	605	87	21	13

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	531	60	21	24

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	349	35	16	16

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	649	62	26	38

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Postre de soja natural

Kcal	HC	Lip	Prot	
11	553	70	18	28

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo a la plancha
Patatas asadas
Gelatina de frutas

Kcal	HC	Lip	Prot	
12	464	66	12	22

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	495	60	17	23

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	483	56	17	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Postre de soja natural

Kcal	HC	Lip	Prot	
15				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	565	68	21	23

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	628	60	26	34

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Postre de soja natural

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	359	53	7	19

Sopa de fideos
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	507	49	24	22

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	516	57	24	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Postre de soja natural

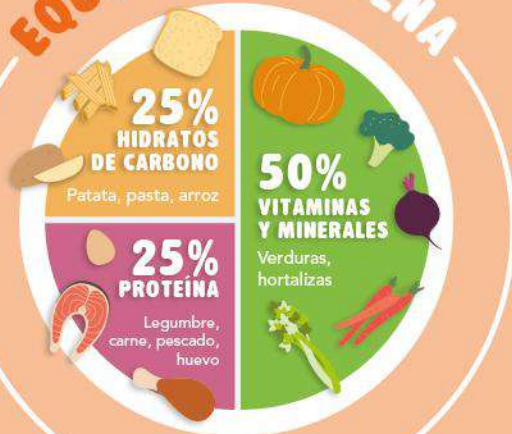
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	553	55	21	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	738	94	26	31

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

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot	
4	502	61	24	9

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimienta y cebolla)
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
5	610	80	23	19

Paella de verduras de temporada s/legumbres
Brócoli gratinado con bechamel
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	576	62	24	28

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	349	35	16	16

Crema de calabaza natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	582	63	21	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

Kcal	HC	Lip	Prot	
11	548	65	20	27

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada
Filete de pollo a la plancha
Patatas asadas
Helado

Kcal	HC	Lip	Prot	
12	464	66	12	22

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	457	70	10	19

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	473	61	17	19

Pasta s/g-h italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
15				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	609	82	22	20

Curry de arroz con verduras
Brócoli gratinado con bechamel
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	450	51	20	17

Crema de zanahoria natural
Tortilla de patata y calabacín casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	621	62	28	31

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Estofado de cerdo en salsa española
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	397	53	12	17

Sopa de fideos s/g-h
Filetitos de merluza con caracter riojano
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	611	66	26	28

Pasta salteada s/g-h
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	514	49	24	24

Crema de champiñones natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	508	55	25	17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur natural

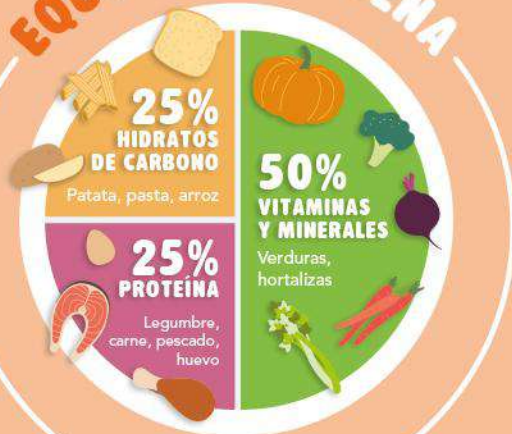
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	455	46	20	22

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	508	59	21	21

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

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	71	25	22

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

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	87	21	13

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	538	62	19	30

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Cous cous salteado
Yogur

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	414	35	24	15

Crema de calabaza natural
Huevos revueltos con queso
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	71	26	38

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Albóndigas de pollo con verduras
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	774	79	36	29

Mac&cheese integrales al estilo comanche
Nuggets de pollo al horno
Patatas asadas
Helado

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	491	65	15	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	65	17	22

Macarrones integrales con salsa italiana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

15	Kcal	HC	Lip	Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	626	85	24	19

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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	565	68	21	23

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	628	67	24	33

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	505	50	24	23

Sopa de fideos
Huevos revueltos con queso
Patatas asadas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	457	50	18	24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	585	65	22	29

Espaguetis integrales al ajillo
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	507	49	24	22

Crema de champiñones natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	570	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

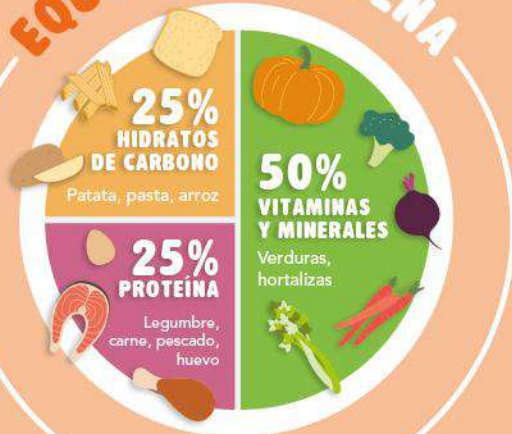
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	553	55	21	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	566	83	12	31

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo