

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	608	63	29	23

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	293	32	11	15

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	599	73	24	21

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	567	71	21	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	521	52	24	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	561	63	28	12

Crema de verduras natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	744	76	28	44

Macarrones integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo asado a la roteña
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	566	71	21	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	72	17	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	550	67	22	20

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de pavo y queso fundido
Helado

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	571	68	22	25

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	348	34	16	16

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	599	73	24	21

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	512	73	14	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	489	52	19	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	561	63	28	12

Crema de verduras natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	701	65	28	44

Macarrones integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de pollo asado a la roteña
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	72	17	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	4708	1042	20	85

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de jamón york y queso fundido
Gelatina de sabores

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	561	69	19	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	519	53	24	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	348	34	16	16

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	599	73	24	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	512	73	14	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	426	46	20	15

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	561	63	28	12

Crema de verduras natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	676	71	26	40

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	512	73	14	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	545	64	18	30

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	4676	1008	28	94

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Gelatina de sabores

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	561	69	19	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	571	68	22	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	293	32	11	15

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	592	68	21	33

Risotto meloso de setas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	512	73	14	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	481	52	13	39

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	352	39	14	17

Crema de verduras natural
Suprema de merluza a la plancha con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	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
17	512	73	14	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	72	17	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	4708	1042	20	85

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de jamón york y queso fundido
Gelatina de sabores

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	571	68	22	25

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	348	34	16	16

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	635	61	31	27

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	489	52	19	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	443	41	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	561	63	28	12

Crema de verduras natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	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
17	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	72	17	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	4708	1042	20	85

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de jamón york y queso fundido
Gelatina de sabores

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	561	69	19	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	518	57	22	23

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Lomo de cerdo en salsa agri dulce
Puré de patata y guisantes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	348	34	16	16

Crema de calabaza natural
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	599	73	24	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	391	46	14	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	543	77	18	18

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Brócoli gratinado con bechamel
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	458	46	25	12

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	514	58	25	11

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	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
17	457	70	10	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	523	72	17	21

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	4708	1042	20	85

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de jamón york y queso fundido
Gelatina de sabores

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.



aprendiendo
A COMER
by sodexo

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	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

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	571	68	22	25

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	395	34	17	26

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Ensalada de colores de lechuga, maíz y aceituna negra
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	599	73	24	21

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	470	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	399	44	17	18

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	598	93	15	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Chili con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	489	52	19	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	478	51	19	26

Guiso de patatas en salsa verde
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	466	55	22	10

Crema de verduras natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	501	55	25	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	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
19	484	58	20	17

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Pizza de jamón york y queso fundido

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.

