

## Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	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

## Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	682	91	22	28

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

## Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	440	52	17	20

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  
Pan integral

## Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	710	96	25	24

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

## Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	580	95	10	26

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada  
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	491	62	17	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	709	116	16	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	581	69	19	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	589	74	19	29

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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
15	558	73	23	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	855	100	28	47

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	561	89	10	27

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada  
Pan integral

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	634	95	17	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	655	90	23	21

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

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

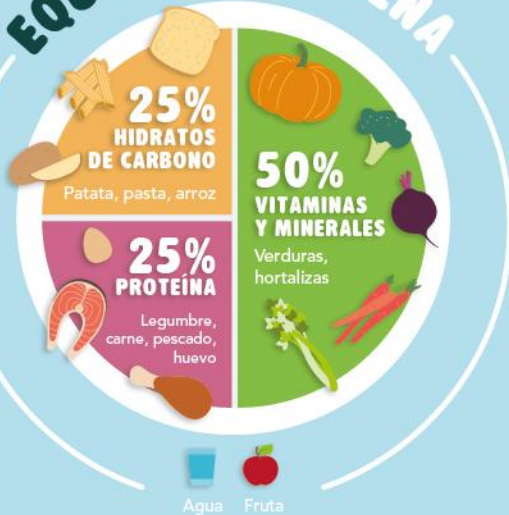
SIN SERVICIO DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

## EQUILIBRA TU CENA



### ☀ 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.