

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	576	57	29	21
---	-----	----	----	----

Vichyssoise de puerros
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

2	480	45	22	27
---	-----	----	----	----

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa de atún casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
5	576	67	26	19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	508	65	17	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	427	42	22	16

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Huevos en salsa aurora de bechamel y tomate
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	479	55	18	25

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
9	646	72	24	32

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
12				

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	588	83	22	12

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	552	67	18	27

Fusilli integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
15	446	35	25	21

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
16	568	69	22	22

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

19 Kcal 557 HC 72 Lip 16 Prot 26

Espaguetis integrales al ajillo
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

20 Kcal 415 HC 44 Lip 15 Prot 27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

Miércoles

21 Kcal 551 HC 66 Lip 24 Prot 17

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

Jueves

22 Kcal 472 HC 53 Lip 15 Prot 32

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo asado con salsa de manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

23 Kcal 429 HC 57 Lip 16 Prot 15

Crema de calabaza natural
Chili con pollo
Arroz blanco
Gelatina de frutas

26 Kcal 495 HC 65 Lip 19 Prot 15

Risotto meloso de setas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 573 HC 70 Lip 22 Prot 22

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

28 Kcal 399 HC 37 Lip 21 Prot 15

Crema de verduras natural
Huevos revueltos con queso
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

29 Kcal 397 HC 37 Lip 18 Prot 23

Guiso de patatas con taquitos de pollo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

30 Kcal 650 HC 68 Lip 29 Prot 29

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Nuggets de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena



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	576	57	29	21
---	-----	----	----	----

Vichyssoise de puerros
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

2	540	55	23	27
---	-----	----	----	----

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

5	576	67	26	19
---	-----	----	----	----

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

6	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

Kcal	HC	Lip	Prot

7	494	39	26	25
---	-----	----	----	----

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

8	479	55	18	25
---	-----	----	----	----

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

9	646	72	24	32
---	-----	----	----	----

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot

12				
----	--	--	--	--

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot

13	588	83	22	12
----	-----	----	----	----

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

14	524	50	21	34
----	-----	----	----	----

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

Kcal	HC	Lip	Prot

15	446	35	25	21
----	-----	----	----	----

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

16	308	34	7	27
----	-----	----	---	----

Sopa de cocido con pasta integral
Pechuga de pavo a la plancha
Fruta de temporada

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	557	72	16	26

Espaguetis integrales al ajillo
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	415	44	15	27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	586	67	27	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	546	53	22	35

Lentejas guisadas a la hortelana
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	575	77	20	23

Crema de calabaza natural
Chili con carne
Arroz blanco
Gelatina de frutas

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	617	69	26	26

Risotto meloso de setas
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	481	70	11	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	399	37	21	15

Crema de verduras natural
Huevos revueltos con queso
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	498	49	23	24

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	499	51	18	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena



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

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	576	57	29	21

Vichyssoise de puerros
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	540	55	23	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	559	65	26	17

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	508	65	17	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	430	45	17	23

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	541	69	17	28

Pasta s/g-h italiana
Abadejo en tempura casera s/g
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12				

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	588	83	22	12

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	567	61	21	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	446	35	25	21

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	522	73	16	21

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	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
20	414	44	16	23

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	586	67	27	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	580	57	25	32

Garbanzos guisados a la jardinera
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	575	77	20	23

Crema de calabaza natural
Chili con carne
Arroz blanco
Gelatina de frutas

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	617	69	26	26

Risotto meloso de setas
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	522	73	16	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	399	37	21	15

Crema de verduras natural
Huevos revueltos con queso
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	498	49	23	24

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	499	51	18	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena



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	576	57	29	21
---	-----	----	----	----

Vichyssoise de puerros
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

2	524	44	24	34
---	-----	----	----	----

Alubias blancas guisadas con calabaza
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
5	576	67	26	19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
6	508	65	17	24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	483	55	14	33

Lentejas guisadas a la jardinera
Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
9	601	68	24	28

Pasta s/g-h italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
12				

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal	HC	Lip	Prot	
13	514	68	16	23

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	567	61	21	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot	
15	446	35	25	21

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot	
16	522	73	16	21

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	533	68	19	23

Pasta salteada s/g-h
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	415	44	15	27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	519	66	16	27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado en su jugo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	546	53	22	35

Lentejas guisadas a la hortelana
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	575	77	20	23

Crema de calabaza natural
Chili con carne
Arroz blanco
Gelatina de frutas

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	617	69	26	26

Risotto meloso de setas
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	609	72	26	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	419	36	21	23

Crema de verduras natural
Cinta de lomo a la plancha
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	498	49	23	24

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	499	51	18	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

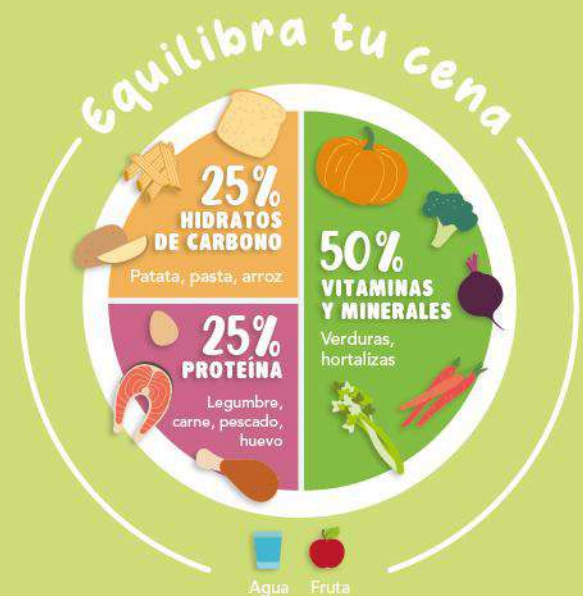
Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

5 571 67 25 19

Crema de zanahoria natural
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

6 508 65 17 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

7 494 39 26 25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

8 479 55 18 25

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

9 611 63 24 32

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Postre de soja natural

12

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

13 588 83 22 12

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

14 532 51 20 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Postre de soja natural

15 446 35 25 21

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Fruta de temporada

16 481 70 11 23

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	557	72	16	26

Espaguetis integrales al ajillo
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	415	44	15	27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	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
22	546	53	22	35

Lentejas guisadas a la hortelana
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	575	77	20	23

Crema de calabaza natural
Chili con carne
Arroz blanco
Gelatina de frutas

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	578	67	23	25

Arroz salteado con champiñones
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	568	69	22	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	411	36	24	12

Crema de verduras natural
Huevos revueltos
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	463	39	23	24

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Postre de soja natural

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	626	65	24	37

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Fingers de pollo crujientes de elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen, la tradición y la cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena



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

5 492 49 23 22

Crema vichy
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Arroz blanco
Fruta de temporada

6 508 65 17 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

7 501 49 23 24

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

8 380 46 17 12

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

9 601 68 24 28

Pasta s/g-h italiana
Filete de abadejo en tempura casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

13 595 84 20 19

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

14 510 59 19 25

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur natural

15 532 50 27 22

Crema de calabacín natural
Parmentier de ternera
Arroz blanco
Fruta de temporada

16 416 67 6 21

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

19 Kcal 611 HC 66 Lip 26 Prot 28

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

20 Kcal 414 HC 44 Lip 16 Prot 23

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas asadas
Fruta de temporada

21 Kcal 508 HC 55 Lip 25 Prot 17

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

22 Kcal 483 HC 47 Lip 23 Prot 22

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

23 Kcal 498 HC 73 Lip 17 Prot 11

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole
Arroz salteado con boloñesa de carne
Gelatina de frutas

26 Kcal 617 HC 69 Lip 26 Prot 26

Risotto meloso de setas
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 433 HC 47 Lip 19 Prot 19

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

28 Kcal 398 HC 37 Lip 21 Prot 15

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Huevos revueltos con queso
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

29 Kcal 498 HC 49 Lip 23 Prot 24

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

30 Kcal 509 HC 64 Lip 17 Prot 24

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

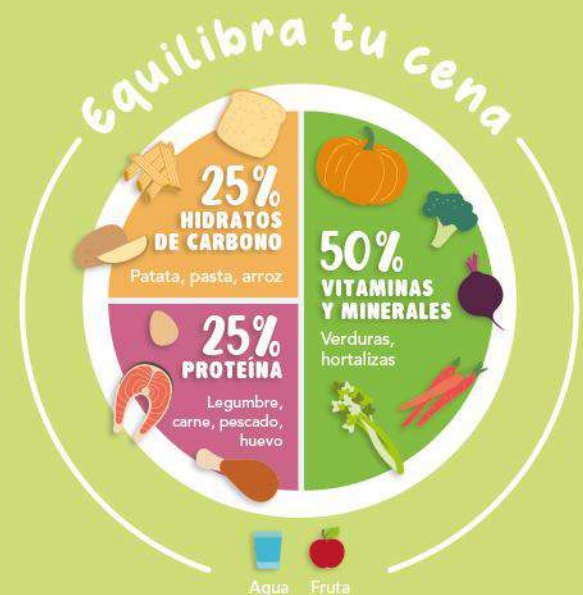
Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

5 576 67 26 19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

6 508 65 17 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

7 494 39 26 25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

8 479 55 18 25

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

9 604 66 25 25

Macarrones integrales con salsa italiana
Huevos revueltos con calabacín y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

12

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

13 588 83 22 12

Curry de arroz con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

14 643 61 27 40

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

15 463 55 17 13

Crema de calabacín natural
Canelones de carne asada al gratén
Fruta de temporada

16 481 70 11 23

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

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

<https://someal.app/cristorey>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

19 Kcal 585 HC 65 Lip 22 Prot 29

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

20 Kcal 415 HC 44 Lip 15 Prot 27

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

21 Kcal 586 HC 67 Lip 27 Prot 20

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

22 Kcal 546 HC 53 Lip 22 Prot 35

Lentejas guisadas a la hortelana
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

23 Kcal 596 HC 71 Lip 24 Prot 22

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole
Chili con carne
Arroz blanco
Gelatina de frutas

26 Kcal 617 HC 69 Lip 26 Prot 26

Risotto meloso de setas
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 481 HC 70 Lip 11 Prot 23

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

28 Kcal 399 HC 37 Lip 21 Prot 15

Crema de verduras natural
Huevos revueltos con queso
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

29 Kcal 584 HC 49 Lip 30 Prot 30

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

30 Kcal 650 HC 68 Lip 29 Prot 29

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Nuggets de pollo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ 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

Equilibra tu cena

