

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

5 668 85 26 22

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

6 619 89 17 27

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
Pan

7 586 57 27 28

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

8 590 79 18 28

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

9 757 96 24 35

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

12 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

13 699 106 22 15

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

14 603 71 20 35

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

15 574 78 17 16

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

16 592 93 12 26

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

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 649 HC 90 Lip 17 Prot 30

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

20 Kcal 526 HC 67 Lip 15 Prot 30

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

21 Kcal 678 HC 84 Lip 28 Prot 23

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

22 Kcal 657 HC 76 Lip 22 Prot 38

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

23 Kcal 707 HC 94 Lip 25 Prot 25

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

26 Kcal 709 HC 86 Lip 27 Prot 30

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

27 Kcal 592 HC 93 Lip 12 Prot 26

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

28 Kcal 491 HC 54 Lip 22 Prot 19

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

29 Kcal 609 HC 72 Lip 23 Prot 27

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

30 Kcal 711 HC 84 Lip 29 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

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

