

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

9

Kcal HC Lip Prot
636 77 25 23

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Wok de espaguetis integrales con pollo y verduras y un punto suave de soja
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
579 75 20 23

Risotto meloso de setas
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot
480 47 26 14

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

12

Kcal HC Lip Prot
546 74 16 27

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

13

Kcal HC Lip Prot
497 53 16 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot
589 55 30 24

Crema de zanahoria natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot
512 70 13 28

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

18

Kcal HC Lip Prot
472 62 15 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot
639 76 24 31

Macarrones con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot
489 52 19 28

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

Lunes

23 Kcal 519 HC 74 Lip 14 Prot 23

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Fideuá de pescado y verduritas de la huerta
Fruta de temporada

Martes

24 Kcal 501 HC 61 Lip 21 Prot 16

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Miércoles

25 Kcal 584 HC 71 Lip 21 Prot 27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Jueves

26 Kcal 605 HC 62 Lip 29 Prot 25

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Viernes

27 Kcal 452 HC 48 Lip 20 Prot 20

Crema de calabacín natural
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 529 HC 55 Lip 22 Prot 29

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

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas

25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

EQUILIBRA
TU CENA

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

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

Bienvenidos

un nuevo curso al comedor

"Queremos que los alumnos aprendan en el comedor hábitos saludables y sostenibles. Que se diviertan y disfruten de una alimentación completa y nutritiva."

Pepe Rodríguez
Chef Ejecutivo de Sodexo

aprendiendo
A COMER
by sodexo