

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

4 589 55 30 24

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

Kcal HC Lip Prot

5 511 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

Kcal HC Lip Prot

6 472 62 15 21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

7 529 72 13 30

Macarrones con salsa cremosa de queso  
Filete de abadejo a la vizcaína  
Zanahoria dado rehogada  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

8 540 63 19 30

Lentejas guisadas a la hortelana  
Huevos revueltos con jamón york  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

11 500 48 24 23

Crema de brócoli natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Rodajitas de calabacín a la romana  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

12 500 60 21 16

Sopa maravilla  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

Kcal HC Lip Prot

13 815 81 41 29

Alubias pintas estofadas al estilo tradicional  
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

14 465 82 8 17

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Bacalao empanado (cocinado al horno)  
Zanahoria dado rehogada  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

15 467 50 20 22

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja  
Cous cous salteado  
Fruta de temporada

## Lunes

18 Kcal 600 HC 55 Lip 27 Prot 33

Lentejas estofadas al estilo tradicional  
Tortilla francesa de atún  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

## Martes

19 Kcal 456 HC 47 Lip 21 Prot 20

Crema de calabaza natural  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

## Miércoles

20 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

## Jueves

21 Kcal 443 HC 65 Lip 12 Prot 19

Arroz blanco con tomate frito  
Suprema de merluza al horno con ajos  
confitados y perejil  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

## Viernes

22 Kcal 727 HC 60 Lip 40 Prot 31

Hamburguesa mixta completa  
Patatas fritas crujientes  
Helado

25 Kcal 542 HC 70 Lip 23 Prot 14

Crema de calabacín natural  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

26 Kcal 580 HC 59 Lip 27 Prot 25

Sopa de fideos  
Estofado de cerdo en salsa española  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

27 Kcal 428 HC 45 Lip 17 Prot 23

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Tortilla francesa  
Tomate asado con orégano  
Fruta de temporada

28 Kcal 532 HC 54 Lip 23 Prot 27

Guiso de patatas a la riojana con chorizo  
Filete de limanda orly  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

29 Kcal 572 HC 68 Lip 17 Prot 34

Macarrones integrales con salsa italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES

Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,  
carne, huevo

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

Descubre cómo desde **sodexo**  
hacemos del comedor un espacio  
**MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE**  
para los alumnos:



**aprendiendo**  
A COMER  
by **sodexo**