

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

2

3

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR



Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

6

7

8

9

10

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

507 55 19 29
Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

530 70 15 30
Macarrones con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

568 73 17 29
Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



Kcal HC Lip Prot
500 48 24 23

Kcal HC Lip Prot
500 60 21 16

Kcal HC Lip Prot
815 81 41 29

Kcal HC Lip Prot
465 82 8 17

Kcal HC Lip Prot
467 50 20 22

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

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

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

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

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

Lunes

20 Kcal 647 HC 67 Lip 27 Prot 35

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

Martes

21 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

22 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Jueves

23 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

24 Kcal 1007 HC 112 Lip 44 Prot 40

Fusilli con salsa de tomate casera
Hamburguesa mixta completa
Patatas fritas crujientes
Helado

27 Kcal 542 HC 70 Lip 23 Prot 14

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

28 Kcal 580 HC 59 Lip 27 Prot 25

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

29 Kcal 551 HC 62 Lip 21 Prot 28

Alubias blancas guisadas con calabaza
San jacob de jamón y queso fundido
Tomate asado con orégano
Fruta de temporada

30 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

31 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

¿Cómo involucrar
a los niños desde
pequeños en la cocina?

¡Descúbrelo con nuestro
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez!

