

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

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

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

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

507 55 19 29

530 70 15 30

568 73 17 29

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 655 HC 80 Lip 25 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
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!

