

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

3 604 73 23 24

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

4 549 73 17 27

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

5 620 85 23 19

Paella de verduras de temporada
San jacob de jamón y queso fundido
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

6 472 62 15 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

7 457 50 18 24

Crema de verduras natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

10 506 56 18 29

Sopa de fideos
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

11 538 54 22 31

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduritas
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Patatas asadas
Fruta de temporada

12 522 49 28 19

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

13 618 89 18 25

Espaguetis con salsa de tomate casera
Albóndigas de merluza y calamar en salsa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

14 588 46 36 18

Crema de calabaza y puerro natural
Parmentier con boloñesa
Fruta de temporada



Lunes

17 Kcal 517 HC 41 Lip 29 Prot 23

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Guiso de magro estofado con patatas y verduras de temporada
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 506 HC 76 Lip 13 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

19 Kcal 480 HC 47 Lip 26 Prot 14

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

Jueves

20 Kcal 553 HC 67 Lip 20 Prot 26

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

Viernes

21 Kcal 520 HC 70 Lip 13 Prot 30

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

24 Kcal 589 HC 55 Lip 30 Prot 24

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

25 Kcal 511 HC 70 Lip 13 Prot 28

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

26 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

27 Kcal 471 HC 55 Lip 20 Prot 17

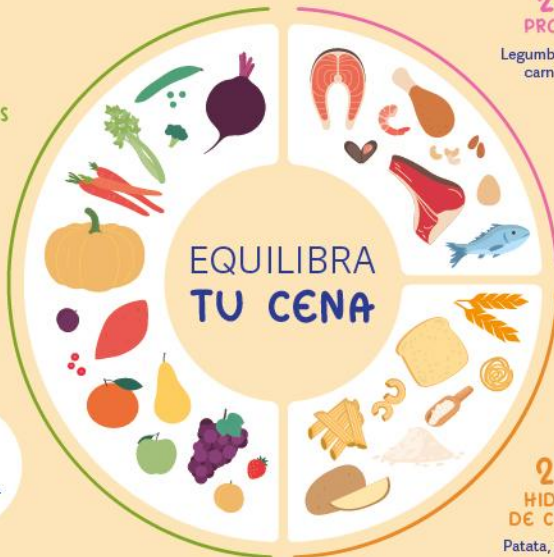
Sopa de lluvia
Pizza mixta con queso fundido
Ensalada de lechuga y aceitunas
Helado

28 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

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!



Agua Fruta