

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

1 563 55 19 43

2 503 48 28 15

3 734 68 30 47

4 458 52 24 9

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduritas
Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana verde
Patatas asadas
Fruta de temporada

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

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Empanadillas de atún al horno
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 389 29 22 20

8 446 66 12 18

9 459 46 24 13

10 649 78 22 34

11

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Huevos revueltos
Patatas asadas
Fruta de temporada

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de letras
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEINA

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una alimentación saludable y sostenible:



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

1 538 54 22 31

2 478 37 29 19

3 801 71 34 51

4 485 36 27 25

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

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

Alubias pintas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 517 41 29 23

8 446 66 12 18

9 480 47 26 14

10 605 66 23 34

11

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

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

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

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado en su jugo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de letras
Carcamusas al estilo sancho panza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una alimentación saludable y sostenible:



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

1 567 59 22 32

2 503 48 28 15

3 734 68 30 47

4 485 36 27 25

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

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

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 517 41 29 23

8 446 66 12 18

9 480 47 26 14

10 649 78 22 34

11

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

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

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

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado en su jugo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

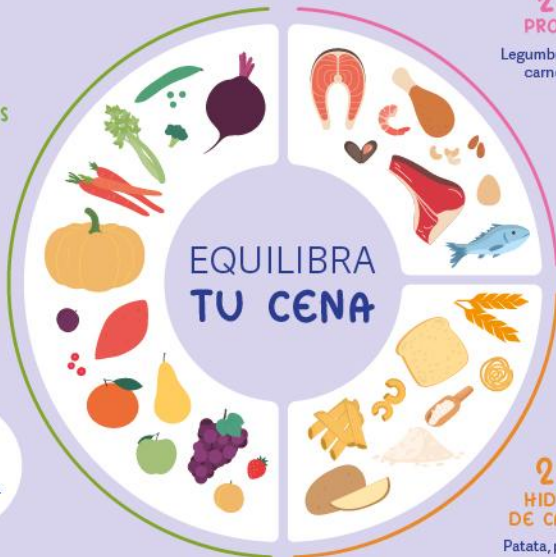
30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Carcamusas al estilo sancho panza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



EQUILIBRA
TU CENA

25%
PROTEINA

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL

de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una **alimentación saludable y sostenible**:



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

1 538 54 22 31

2 461 47 17 30

3 734 68 30 47

4 423 33 21 24

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

Guiso de patatas en salsa verde
Pechuga de pavo a la plancha
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 517 41 29 23

8 446 66 12 18

9 467 46 21 24

10 649 78 22 34

11

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

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Cinta de lomo a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pavo a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado en su jugo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Carcamusas al estilo sancho panza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una alimentación saludable y sostenible:



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

1 529 52 22 31

2 482 45 27 14

3 734 68 30 47

4 485 36 27 25

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduritas
Escalopines de cerdo a la plancha
Patatas asadas
Fruta de temporada

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Alpro natural de soja

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

7 517 41 29 23

8 446 66 12 18

9 480 47 26 14

10 628 75 21 33

11

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

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

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

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Alpro natural de soja

SIN SERVICIO DE COMEDOR

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado en su jugo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Alpro natural de soja

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de letras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEINA

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una **alimentación saludable y sostenible**:



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

1 476 48 21 24

2 459 37 28 15

3 718 82 26 38

4 485 36 27 25

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Patatas asadas
Fruta de temporada

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Huevos revueltos
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur natural

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 435 43 20 19

8 446 66 12 18

9 479 47 26 14

10 605 66 23 34

11

Crema de zanahoria natural
Guiso de magro estofado con patatas y verduras de temporada
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g con salsa cremosa de queso
Abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y aceitunas
Macedonia de fruta

25

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Huevos revueltos con patatas
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado en su jugo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cinta de lomo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL

de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una **alimentación saludable y sostenible**:



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

1 538 54 22 31

2 524 48 29 19

3 801 71 34 51

4 351 34 19 12

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

Guiso de patatas en salsa verde
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Alubias pintas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Tortilla francesa
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 517 41 29 23

8 531 66 19 24

9 480 47 26 14

10 649 78 22 34

11

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

Arroz blanco con tomate frito
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

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

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

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Martes

22

Kcal HC Lip Prot

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

Miércoles

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Jueves

24

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa cremosa de queso
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

25

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de letras
Carcamusas al estilo sancho panza
Patatas fritas crujientes
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

Fomentamos la

**FORMACIÓN
NUTRICIONAL**
de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una **alimentación saludable y sostenible**:

