

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

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

5

603 71 24 24

6

453 47 20 20

7

489 65 13 28

8

494 56 21 20

9

677 89 23 28

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

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

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

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

Fusilli con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12

569 67 17 34

13

585 67 21 31

14

574 61 21 34

15

16

565 83 19 15

Macarrones integrales con salsa italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

Sopa de fideos  
Ragout de ave guisado a la jardinera  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de limanda orly  
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas  
Yogur

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

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

## Martes

20 Kcal 612 HC 55 Lip 28 Prot 33

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 603 HC 84 Lip 16 Prot 31

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

## Jueves

22 Kcal 499 HC 57 Lip 21 Prot 20

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

## Viernes

23 Kcal 503 HC 71 Lip 14 Prot 23

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 576 HC 58 Lip 19 Prot 43

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana verde  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 503 HC 48 Lip 28 Prot 15

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

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
Nuggets de pollo  
Ensalada coleslaw  
Batido de plátano



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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta

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

5 710 75 32 29

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

6 453 47 20 20

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

7 489 65 13 28

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

8 472 62 15 21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

9 677 89 23 28

Fusilli con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos  
confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

12 569 67 17 34

Macarrones integrales con salsa italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

13 583 59 27 25

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

14 591 61 24 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de limanda orly  
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas  
Yogur

15

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

16 565 83 19 15

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito  
y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

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

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 666 HC 86 Lip 26 Prot 23

Paella de verduras de temporada  
San jacob de jamón y queso fundido  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

22 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

## Viernes

23 Kcal 503 HC 71 Lip 14 Prot 23

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 551 HC 58 Lip 22 Prot 31

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 478 HC 37 Lip 29 Prot 19

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

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
Nuggets de pollo  
Ensalada coleslaw  
Batido de plátano



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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta

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

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

5

710 75 32 29

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

6

453 47 20 20

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

7

481 65 14 23

Arroz blanco con tomate frito  
Filete ruso a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

8

537 58 26 18

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

9

675 87 25 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12

538 62 20 26

Pasta s/g-h italiana  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

13

618 59 31 23

Sopa de fideos s/g-h  
Estofado de cerdo en salsa española  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

14

597 62 25 32

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Limanda orly s/g  
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas  
Yogur

15

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16

565 83 19 15

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 482 HC 55 Lip 23 Prot 11

Crema de zanahoria natural  
Tortilla de patata  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

22 Kcal 537 HC 58 Lip 26 Prot 18

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

## Viernes

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 406 HC 42 Lip 17 Prot 22

Sopa de fideos s/g-h  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 580 HC 62 Lip 22 Prot 32

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

28 Kcal 503 HC 48 Lip 28 Prot 15

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

29 Kcal 764 HC 90 Lip 31 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 605 HC 54 Lip 32 Prot 23

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
Pollo empanado sin alérgenos  
Patatas asadas  
Fruta de temporada



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES

Verduras,  
hortalizas



EQUILIBRA  
TU CENA

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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta

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

5 644 55 30 40

Lentejas estofadas al estilo tradicional  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

6 453 47 20 20

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

7 489 65 13 28

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

8 537 58 26 18

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

9 675 87 25 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

12 524 63 17 31

Pasta s/g-h italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

13 580 59 27 25

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

14 591 61 24 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de limanda orly  
Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas  
Yogur

15

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16 480 77 13 13

Crema de calabacín natural  
Arroz salteado con pollo  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 491 HC 53 Lip 16 Prot 34

Lentejas guisadas a la hortelana  
Filete ruso a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

22 Kcal 537 HC 58 Lip 26 Prot 18

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

## Viernes

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 551 HC 58 Lip 22 Prot 31

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 448 HC 46 Lip 16 Prot 29

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

29 Kcal 764 HC 90 Lip 31 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 490 HC 29 Lip 31 Prot 22

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
Pollo empanado sin alérgenos  
Batido de plátano



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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta



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

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

5 710 75 32 29

6 453 47 20 20

7 489 65 13 28

8 590 67 23 28

9 656 86 22 27

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

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

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

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

Fusilli con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Alpro natural de soja

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12 569 67 17 34

13 580 59 27 25

14 510 58 17 30

15

16 565 83 19 15

Macarrones integrales con salsa italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

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

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de limanda orly  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

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

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 529 HC 67 Lip 16 Prot 29

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

## Jueves

22 Kcal 494 HC 56 Lip 21 Prot 20

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

## Viernes

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 542 HC 56 Lip 22 Prot 31

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 482 HC 45 Lip 27 Prot 14

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

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 894 HC 77 Lip 54 Prot 25

Ensalada coleslaw  
Pollo empanado sin alérgenos  
Patatas asadas  
Plátano



Jornada  
Gastronómica

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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta

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

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

5 540 65 25 11

6 453 47 20 20

7 481 65 14 23

8 537 58 26 18

9 675 87 25 26

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimienta y cebolla)  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

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

Arroz blanco con tomate frito  
Filete ruso a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

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

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12 471 58 15 26

13 580 59 27 25

14 427 35 22 23

15

16 565 83 19 15

Pasta s/g-h italiana  
Filete de pollo asado en su jugo  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

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

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada  
Filete de limanda orly  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 482 HC 55 Lip 23 Prot 11

Crema de zanahoria natural  
Tortilla de patata  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

22 Kcal 437 HC 47 Lip 19 Prot 19

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

## Viernes

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Suprema de merluza con toque cítrico de limón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 368 HC 42 Lip 12 Prot 24

Sopa de fideos  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 489 HC 52 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras natural  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 459 HC 37 Lip 28 Prot 15

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

29 Kcal 764 HC 90 Lip 31 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Salmon al horno con salsa de naranja  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 762 HC 42 Lip 55 Prot 26

Ensalada coleslaw  
Pollo empanado sin alérgenos  
Patatas asadas  
Batido de plátano



Jornada  
Gastronómica

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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Agua Fruta

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

5 710 75 32 29

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

6 453 47 20 20

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

7 489 65 13 28

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

8 568 73 17 29

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

9 856 101 39 25

Fusilli con salsa de tomate casera  
Huevos revueltos con patatas  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

12 569 67 17 34

Macarrones integrales con salsa italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

13 580 59 27 25

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

14 545 53 20 38

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

15

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16 565 83 19 15

Crema de calabacín natural  
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano  
Fruta de temporada

## Lunes

19 Kcal 565 HC 68 Lip 21 Prot 23

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

## Martes

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Crema de verduras natural  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

## Miércoles

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella de verduras de temporada  
Pechuga de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

22 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

## Viernes

23 Kcal 495 HC 71 Lip 15 Prot 19

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Sopa de fideos  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

27 Kcal 551 HC 58 Lip 22 Prot 31

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduras  
Lomo de cerdo asado con manzana verde  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

28 Kcal 511 HC 47 Lip 28 Prot 18

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

29 Kcal 770 HC 91 Lip 26 Prot 42

Espaguetis con salsa de tomate casera  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Nachos mexicanos con pico de gallo y salsa guacamole  
Nuggets de pollo  
Ensalada coleslaw  
Batido de plátano



Jornada  
Gastronómica

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

Apostamos por la

# INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar **nuevos alimentos**  
a través de **sabrosas recetas**  
y **técnicas innovadoras:**



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 710 75 32 29

Lentil stew  
Potato omelette  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

6 453 47 20 20

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

7 489 65 13 28

White rice with fried tomato sauce  
Grilled poultry burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

8 472 62 15 21

Meat and vegetable soup  
Chickpea, meat and vegetable stew  
Fresh fruit

9 677 89 23 28

Fusilli with homemade tomato sauce  
Oven-baked hake with confit garlic and parsley  
Chips  
Yogurt

12 569 67 17 34

Wholemeal pasta with italian sauce  
Albóndigas de pollo con verduras  
Baked courgette  
Fresh fruit

13 583 59 27 25

Noodle soup  
Pork stew in spanish sauce  
Chips  
Fresh fruit

14 591 61 24 34

White bean stew with vegetables  
Fillet of dab orly  
Tomato, carrot and olives salad  
Yogurt

15

No canteen service

16 565 83 19 15

Cream of courgette soup  
Cuban-style rice with fried egg and slices of banana  
Fresh fruit

## Monday

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

Stewed lentils with vegetables  
Potato omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 666 HC 86 Lip 26 Prot 23

Paella with vegetables  
Breaded fried ham and cheese  
Lettuce and beetroot salad  
Yogurt

## Thursday

22 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Meat and vegetable soup  
Chickpea, meat and vegetable stew  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 503 HC 71 Lip 14 Prot 23

Lumache pasta with tomato sauce  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Noodle soup  
Grilled poultry burger  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 551 HC 58 Lip 22 Prot 31

Cream of legumes soup (chickpeas, beans, lentils)  
Roast pork loin with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 478 HC 37 Lip 29 Prot 19

Potato casserole with vegetables  
Scrambled eggs with chorizo  
Tomato and basil carpaccio  
Natural yoghurt

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Spaghetti with homemade tomato sauce  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

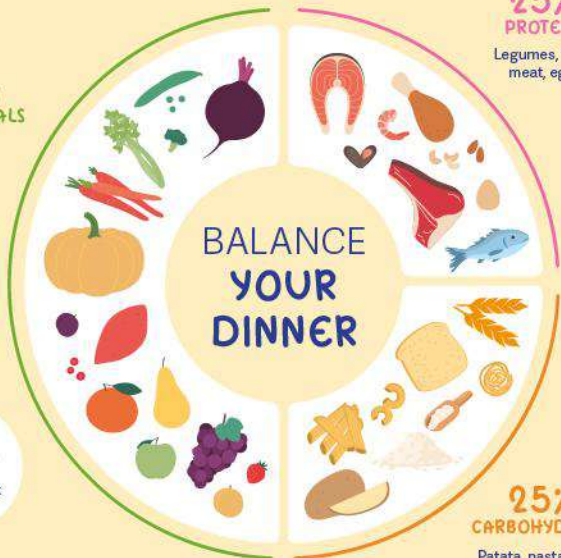
30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Mexican nachos with pico de gallo and guacamole sauce  
Chicken nuggets  
Coleslaw salad  
Banana milkshake



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try new foods by using tasty recipes and innovative techniques:



Water Fruit



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 644 55 30 40

Lentil stew  
Grilled pork scallopini  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

6 453 47 20 20

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

7 489 65 13 28

White rice with fried tomato sauce  
Grilled poultry burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

8 537 58 26 18

Gf noodle soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

9 675 87 25 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Oven-baked hake with confit garlic and parsley  
Chips  
Yogurt

12 524 63 17 31

Pasta s/g-h italiana  
Albóndigas de pollo con verduras  
Baked courgette  
Fresh fruit

13 580 59 27 25

Noodle soup  
Pork stew in spanish sauce  
Chips  
Fresh fruit

14 591 61 24 34

White bean stew with vegetables  
Fillet of dab orly  
Tomato, carrot and olives salad  
Yogurt

15

No canteen service

16 480 77 13 13

Cream of courgette soup  
Rice with chicken  
Fresh fruit

## Monday

19    Kcal 491    HC 53    Lip 16    Prot 34

Stewed lentils with vegetables  
Grilled mixed burger  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20    Kcal 552    HC 54    Lip 26    Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21    Kcal 575    HC 69    Lip 19    Prot 32

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Yogurt

## Thursday

22    Kcal 537    HC 58    Lip 26    Prot 18

Gf noodle soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

## Friday

23    Kcal 508    HC 69    Lip 16    Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26    Kcal 369    HC 42    Lip 10    Prot 28

Noodle soup  
Grilled poultry burger  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27    Kcal 551    HC 58    Lip 22    Prot 31

Cream of legumes soup (chickpeas, beans, lentils)  
Roast pork loin with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28    Kcal 448    HC 46    Lip 16    Prot 29

Potato stew in green sauce  
Griddled turkey fillet  
Tomato and basil carpaccio  
Yogurt

29    Kcal 764    HC 90    Lip 31    Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

30    Kcal 490    HC 29    Lip 31    Prot 22

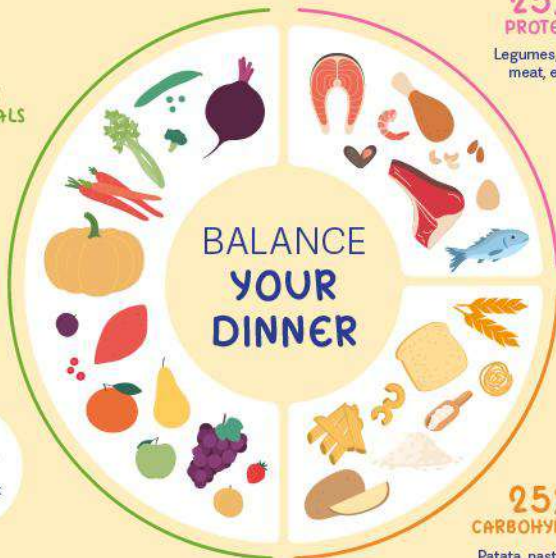
Mexican nachos with pico de gallo and guacamole sauce  
Pollo empanado sin alérgenos  
Banana milkshake



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables

Water    Fruit



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try **new foods** by using **tasty recipes** and **innovative techniques**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

No canteen service

No canteen service

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 710 75 32 29

6 453 47 20 20

7 489 65 13 28

8 568 73 17 29

9 856 101 39 25

Lentil stew  
Potato omelette  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce  
Grilled poultry burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

Meat and vegetable soup  
Chickpea, meat and vegetable stew  
Fresh fruit

Fusilli with homemade tomato sauce  
Scrambled eggs with chips  
Chips  
Yogurt

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12 569 67 17 34

13 580 59 27 25

14 545 53 20 38

15

16 565 83 19 15

Wholemeal pasta with italian sauce  
Albóndigas de pollo con verduras  
Baked courgette  
Fresh fruit

Noodle soup  
Pork stew in spanish sauce  
Chips  
Fresh fruit

White bean stew with vegetables  
Griddled chicken fillet  
Lettuce and tomato salad  
Yogurt

No canteen service

Cream of courgette soup  
Cuban-style rice with fried egg and slices of banana  
Fresh fruit

## Monday

19 Kcal 565 HC 68 Lip 21 Prot 23

Stewed lentils with vegetables  
Courgette omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Yogurt

## Thursday

22 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Meat and vegetable soup  
Chickpea, meat and vegetable stew  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 495 HC 71 Lip 15 Prot 19

Lumache pasta with tomato sauce  
French omelette  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Noodle soup  
Grilled poultry burger  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 551 HC 58 Lip 22 Prot 31

Cream of legumes soup (chickpeas, beans, lentils)  
Roast pork loin with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 511 HC 47 Lip 28 Prot 18

Potato stew in green sauce  
Scrambled eggs with chorizo  
Tomato and basil carpaccio  
Yogurt

29 Kcal 770 HC 91 Lip 26 Prot 42

Spaghetti with homemade tomato sauce  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Chips  
Fresh fruit

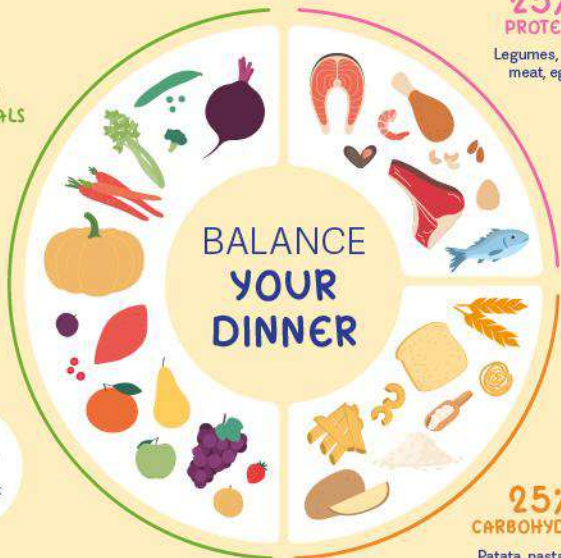
30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Mexican nachos with pico de gallo and guacamole sauce  
Chicken nuggets  
Coleslaw salad  
Banana milkshake



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try new foods by using tasty recipes and innovative techniques:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

No canteen service

No canteen service

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 603 71 24 24

6 453 47 20 20

7 489 65 13 28

8 494 56 21 20

9 677 89 23 28

Stewed lentils with vegetables  
Potato omelette  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

White rice with fried tomato sauce  
Grilled poultry burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

Meat and vegetable soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

Fusilli with homemade tomato sauce  
Oven-baked hake with confit garlic and parsley  
Chips  
Yogurt

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12 569 67 17 34

13 585 67 21 31

14 574 61 21 34

15

16 565 83 19 15

Wholemeal pasta with italian sauce  
Albóndigas de pollo con verduras  
Baked courgette  
Fresh fruit

Noodle soup  
Turkey ragout with vegetables  
Chips  
Fresh fruit

White bean stew with vegetables  
Fillet of dab orly  
Lettuce, sweet corn and olives salad  
Yogurt

No canteen service

Cream of courgette soup  
Cuban-style rice with fried egg and slices of banana  
Fresh fruit

## Monday

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

Stewed lentils with vegetables  
Potato omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 612 HC 55 Lip 28 Prot 33

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 603 HC 84 Lip 16 Prot 31

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Fresh fruit

## Thursday

22 Kcal 499 HC 57 Lip 21 Prot 20

Noodle soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 503 HC 71 Lip 14 Prot 23

Lumache pasta with tomato sauce  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Noodle soup  
Grilled poultry burger  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 576 HC 58 Lip 19 Prot 43

Cream of legumes soup (chickpeas, beans, lentils)  
Roast chicken drumsticks with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 503 HC 48 Lip 28 Prot 15

Potato casserole with vegetables  
Huevos revueltos  
Tomato and basil carpaccio  
Yogurt

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Spaghetti with homemade tomato sauce  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

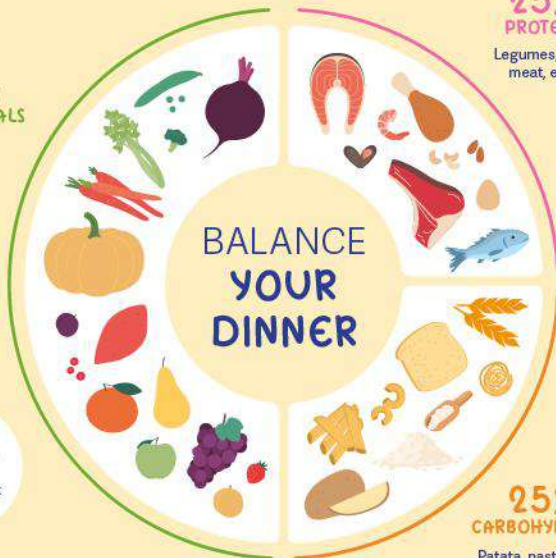
30 Kcal 492 HC 30 Lip 34 Prot 14

Mexican nachos with pico de gallo and guacamole sauce  
Chicken nuggets  
Coleslaw salad  
Banana milkshake



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try **new foods** by using **tasty recipes** and **innovative techniques**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

1	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

2	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

5	Kcal	HC	Lip	Prot
710	75	32	29	
Lentil stew Potato omelette Lettuce and olive salad Fresh fruit				

6	Kcal	HC	Lip	Prot
453	47	20	20	
Cream of pumpkin soup Traditional stewed chicken ragout Roast potatoes Fresh fruit				

7	Kcal	HC	Lip	Prot
481	65	14	23	
White rice with fried tomato sauce Grilled mixed burger Baked courgette Fresh fruit				

8	Kcal	HC	Lip	Prot
537	58	26	18	
Gf noodle soup Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry) Fresh fruit				

9	Kcal	HC	Lip	Prot
675	87	25	26	
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera Oven-baked hake with confit garlic and parsley Chips Yogurt				

12	Kcal	HC	Lip	Prot
538	62	20	26	
Pasta s/g-h italiana Pork meatballs with vegetable sauce Baked courgette Fresh fruit				

13	Kcal	HC	Lip	Prot
618	59	31	23	
Gf noodle soup Pork stew in spanish sauce Chips Fresh fruit				

14	Kcal	HC	Lip	Prot
597	62	25	32	
White bean stew with vegetables Limanda orly s/g Tomato, carrot and olives salad Yogurt				

15	Kcal	HC	Lip	Prot
No canteen service				

16	Kcal	HC	Lip	Prot
565	83	19	15	
Cream of courgette soup Cuban-style rice with fried egg and slices of banana Fresh fruit				



## Monday

19 Kcal 482 HC 55 Lip 23 Prot 11

Cream of carrot soup  
Potato omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Yogurt

## Thursday

22 Kcal 537 HC 58 Lip 26 Prot 18

Gf noodle soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 406 HC 42 Lip 17 Prot 22

Gf noodle soup  
Griddled chicken fillet  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 580 HC 62 Lip 22 Prot 32

Crema de legumbres (garbanzo, alubia) y verduritas  
Roast pork loin with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 503 HC 48 Lip 28 Prot 15

Potato casserole with vegetables  
Huevos revueltos  
Tomato and basil carpaccio  
Yogurt

29 Kcal 764 HC 90 Lip 31 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

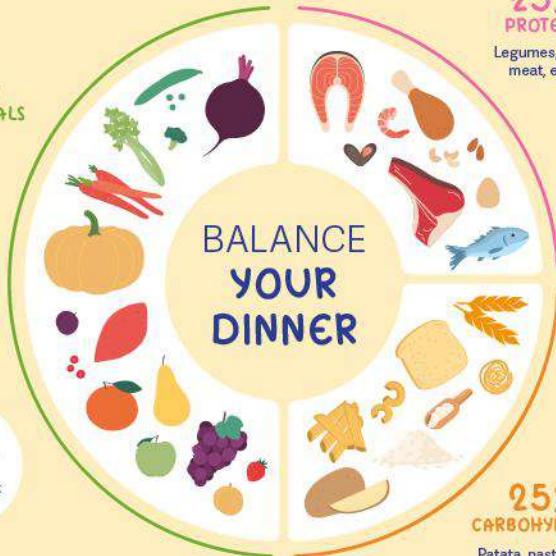
30 Kcal 605 HC 54 Lip 32 Prot 23

Mexican nachos with pico de gallo and guacamole sauce  
Pollo empanado sin alérgenos  
Roast potatoes  
Fresh fruit



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try **new foods** by using **tasty recipes** and **innovative techniques**:





Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 710 75 32 29

Lentil stew  
Potato omelette  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

6 453 47 20 20

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

7 489 65 13 28

White rice with fried tomato sauce  
Grilled poultry burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

8 590 67 23 28

Meat and vegetable soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

9 656 86 22 27

Fusilli with homemade tomato sauce  
Oven-baked hake with confit garlic and parsley  
Chips  
Alpro natural de soja

12 569 67 17 34

Wholemeal pasta with italian sauce  
Albóndigas de pollo con verduras  
Baked courgette  
Fresh fruit

13 580 59 27 25

Noodle soup  
Pork stew in spanish sauce  
Chips  
Fresh fruit

14 510 58 17 30

White bean stew with vegetables  
Fillet of dab orly  
Lettuce and tomato salad  
Fresh fruit

15

No canteen service

16 565 83 19 15

Cream of courgette soup  
Cuban-style rice with fried egg and slices of banana  
Fresh fruit

## Monday

19 Kcal 604 HC 73 Lip 23 Prot 24

Stewed lentils with vegetables  
Potato omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 529 HC 67 Lip 16 Prot 29

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Fresh fruit

## Thursday

22 Kcal 494 HC 56 Lip 21 Prot 20

Meat and vegetable soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 369 HC 42 Lip 10 Prot 28

Noodle soup  
Grilled poultry burger  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 542 HC 56 Lip 22 Prot 31

Cream of legumes soup (chickpeas, beans, lentils)  
Grilled pork scallopini  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 482 HC 45 Lip 27 Prot 14

Potato casserole with vegetables  
Huevos revueltos  
Tomato and basil carpaccio  
Alpro natural de soja

29 Kcal 766 HC 92 Lip 29 Prot 33

Spaghetti with homemade tomato sauce  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

30 Kcal 894 HC 77 Lip 54 Prot 25

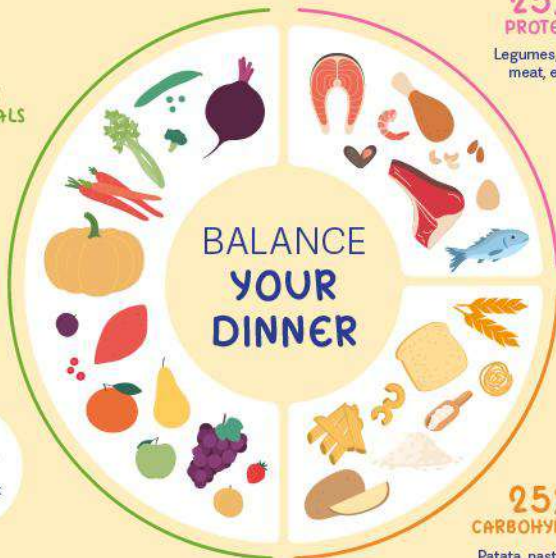
Coleslaw  
Pollo empanado sin alérgenos  
Roast potatoes  
Banana



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables

Water Fruit



25%  
PROTEIN

Legumes, fish, meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:

COOKED VEGETABLES

RAW VEGETABLES IN SALAD

LEGUMES

MEAT

FISH

EGG

POTATO

PASTA / RICE

It is recommended for dinner:

RAW VEGETABLES IN SALAD

COOKED VEGETABLES

MEAT / FISH / EGG

FISH / EGG / LEGUMES

MEAT / EGG / LEGUMES

FISH / MEAT / LEGUMES

PASTA / RICE

POTATO

We are committed to

CULINARY  
INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try new foods by using tasty recipes and innovative techniques:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 Kcal 540 HC 65 Lip 25 Prot 11

Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion)  
Potato omelette  
Lettuce and olive salad  
Fresh fruit

6 Kcal 453 HC 47 Lip 20 Prot 20

Cream of pumpkin soup  
Traditional stewed chicken ragout  
Roast potatoes  
Fresh fruit

7 Kcal 481 HC 65 Lip 14 Prot 23

White rice with fried tomato sauce  
Grilled mixed burger  
Baked courgette  
Fresh fruit

8 Kcal 537 HC 58 Lip 26 Prot 18

Gf noodle soup  
Traditional stew (chickpeas, vegetables, veal and poultry)  
Fresh fruit

9 Kcal 675 HC 87 Lip 25 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Oven-baked hake with confit garlic and parsley  
Chips  
Yogurt

12 Kcal 471 HC 58 Lip 15 Prot 26

Pasta s/g-h italiana  
Filete de pollo asados en su jugo  
Baked courgette  
Fresh fruit

13 Kcal 580 HC 59 Lip 27 Prot 25

Noodle soup  
Pork stew in spanish sauce  
Chips  
Fresh fruit

14 Kcal 427 HC 35 Lip 22 Prot 23

Lightly fried green beans  
Fillet of dab orly  
Lettuce and tomato salad  
Yogurt

15 Kcal HC Lip Prot

No canteen service

16 Kcal 565 HC 83 Lip 19 Prot 15

Cream of courgette soup  
Cuban-style rice with fried egg and slices of banana  
Fresh fruit

## Monday

19 Kcal 482 HC 55 Lip 23 Prot 11

Cream of carrot soup  
Potato omelette  
Lettuce, carrot and sweet corn salad  
Fresh fruit

## Tuesday

20 Kcal 552 HC 54 Lip 26 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Mustard chicken fillet  
Chips  
Fresh fruit

## Wednesday

21 Kcal 575 HC 69 Lip 19 Prot 32

Paella with vegetables  
Griddled turkey fillet  
Lettuce and beetroot salad  
Yogurt

## Thursday

22 Kcal 437 HC 47 Lip 19 Prot 19

Gf noodle soup  
Cocido tradicional (sin legumbres)  
Fresh fruit

## Friday

23 Kcal 508 HC 69 Lip 16 Prot 21

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Baked hake with lemon  
Lettuce and onion salad with oregano  
Fresh fruit

26 Kcal 368 HC 42 Lip 12 Prot 24

Noodle soup  
Griddled chicken fillet  
Lettuce and sweetcorn salad  
Fresh fruit

27 Kcal 489 HC 52 Lip 21 Prot 24

Cream of vegetable soup  
Roast pork loin with apple  
Rice pilaf  
Fresh fruit

28 Kcal 459 HC 37 Lip 28 Prot 15

Potato stew with vegetables (carrot, pepper and onion)  
Huevos revueltos  
Tomato and basil carpaccio  
Natural yoghurt

29 Kcal 764 HC 90 Lip 31 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Oven-baked salmon with orange sauce  
Chips  
Fresh fruit

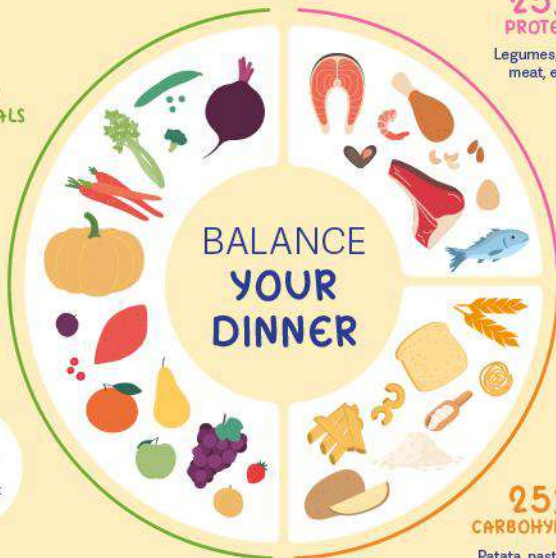
30 Kcal 762 HC 42 Lip 55 Prot 26

Coleslaw  
Pollo empanado sin alérgenos  
Roast potatoes  
Banana milkshake



Jornada  
Gastronómica

50%  
VITAMINS  
AND MINERALS  
Vegetables



25%  
PROTEIN

Legumes, fish,  
meat, egg

25%  
CARBOHYDRATE

Patata, pasta, arroz

If you ate:	It is recommended for dinner:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

We are committed to

# CULINARY INNOVATION

Discover with Pepe Rodríguez, our Executive Chef, how at Sodexo we encourage students to try **new foods** by using **tasty recipes** and **innovative techniques**:



Water Fruit