

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

13 580 59 27 25

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

14 644 61 27 38

Alubias blancas estofadas al estilo
tradicional
Filete de limanda orly
Ensalada variada de lechuga, maíz 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 522 HC 49 Lip 28 Prot 19

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos con chorizo
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

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

13 580 59 27 25

Noodle soup
Pork stew in spanish sauce
Chips
Fresh fruit

14 644 61 27 38

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Fillet of dab orly
Lettuce, sweet corn 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 522 HC 49 Lip 28 Prot 19

Potato casserole with vegetables
Scrambled eggs with chorizo
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
Ensalada coleslaw
Banana milkshake



Jornada
Gastronómica

50%
VITAMINS
AND MINERALS
Vegetables

Water Fruit



BALANCE
YOUR
DINNER

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:

