

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	450	49	22	14

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	588	67	22	27

Sopa de fideos
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	576	67	26	19

Crema vichy
Albóndigas vegetales a la jardinera
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	474	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	589	66	23	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24

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

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Crema de champiñones natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans con salsa de tomate
Houdini's brunch con huevo, salchichas, bacon, champiñón y tomate asado
Natillas de vainilla

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Risotto meloso de setas
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¿SABÍAS QUE...

CADA ESPAÑOL, DESPERDICIAMOS ALREDEDOR DE 61KG DE COMIDA AL AÑO?



¡Ayúdanos a cambiarlo!
Sírrete solo lo que necesites y no dejes comida en el plato.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	450	49	22	14

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	561	54	29	20

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	588	67	22	27

Noodle soup
Homemade ham croquettes and tuna patties
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit

Cream of pumpkin soup
Traditional stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Oven-baked hake with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	576	67	26	19

Vichy cream
Albóndigas vegetales a la jardinera
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	574	72	22	23

White rice with fried tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	494	39	26	25

Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	474	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	473	63	12	23

Wholemeal pasta with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	565	68	21	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	589	66	23	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Baked hake with lemon
Lettuce and beetroot salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	472	62	15	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	457	50	18	24

Cream of vegetable soup
Mustard chicken fillet
Rice pilaf
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	635	70	23	32

Espaguetis integrales al ajillo
Oven-baked salmon with orange sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	515	49	23	28

Cream of mushroom soup
Grilled poultry burger
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	67	25	21

White rice with fried tomato sauce
Scrambled eggs with chorizo
Tomato and basil carpaccio
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	581	56	24	35

Lentil casserole with carrots
Roast pork loin with apple
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	575	54	26	31

Magic beans with tomato sauce
Houdini's brunch with egg, sausages, bacon, mushrooms and roasted tomato
Vanilla custard

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	550	60	23	26

Creamy mushroom risotto
Mustard chicken fillet
Lettuce and carrot salad
Ice cream

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	472	62	15	21

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	480	47	26	14

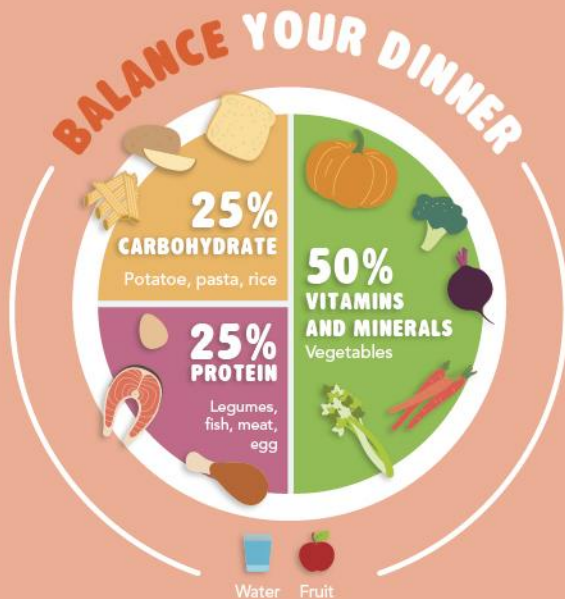
Cream of vegetable soup
Baked eggs
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	549	69	17	27

Wholegrain spaghetti al pomodoro with aromatic herbs
Baked hake
Lettuce, orange and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
31	580	65	19	38

White bean stew with vegetables
Breaded chicken fillet
Lettuce and tomato salad
Fresh fruit



☀ 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

DID YOU KNOW...

EVERY SPANIARD WASTES AROUND 61 KG OF FOOD A YEAR?



Help us make a change!
Eat only what you need
and don't leave food on
your plate.

