

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
**FESTIVO**

4    Kcal: 477    HC: 51    Lip: 15    Prot: 23

Sopa de pasta integral  
Nuggets de pollo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

5    Kcal: 573    HC: 71    Lip: 26    Prot: 21

Wok de arroz salteado con pollo  
Limanda enharinada  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan blanco

6    Kcal: 600    HC: 49    Lip: 28    Prot: 32

Crema de zanahoria natural  
Ragout de ave guisado jardinera  
Patatas fritas dado  
Fruta de temporada  
Pan Integral

7    Kcal: 606    HC: 59    Lip: 35    Prot: 25

Bio garbanzos de cultivo ecológico  
guisados con daditos de bacon  
Bacalao a la provenzal con olivas  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta fresca  
Pan Blanco

8    Kcal: 603    HC: 72    Lip: 22    Prot: 25

Guiso de patatas con verduras de  
temporada  
Tortilla francesa de chorizo  
Ensalada de tomate  
Yogur  
Pan Blanco

11    Kcal: 514    HC: 50    Lip: 35    Prot: 19

Crema de puerros natural  
Ragout de ternera guisado al  
estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

12    Kcal: 577    HC: 58    Lip: 28    Prot: 27

Alubias blancas guisadas con  
calabaza  
Tortilla de patatas elaboración  
casera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur  
Pan Blanco

13    Kcal: 590    HC: 75    Lip: 23    Prot: 21

Macarrones integrales  
gratinados con queso fundido  
Varitas de merluza  
Ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan Integral

14    Kcal: 658    HC: 92    Lip: 28    Prot: 20

Paella de verduras de temporada  
Filete de pollo a la plancha  
Zanahoria baby rehogada  
Fruta de temporada  
Pan blanco

15    Kcal: 572    HC: 50    Lip: 39    Prot: 24

BIO Lentejas de cultivo ecológico  
estofadas al estilo tradicional  
Lomos de jurel al horno con ajos  
confitados y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

“En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra.  
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.  
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango.  
Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

## LUNES

**18** Kcal 490 HC 51 Lip 24 Prot 21

Crema de calabaza natural  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

**25** Kcal 592 HC 71 Lip 27 Prot 22

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Yogur

## MARTES

**19** Kcal 580 HC 73 Lip 27 Prot 19

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera  
Filete de limanda empanada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Pan Integral

**26** Kcal 652 HC 80 Lip 39 Prot 19

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana  
Lomo de bacalao rebozado  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

**20** Kcal 488 HC 53 Lip 26 Prot 19

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Tortilla francesa de jamón york  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan Integral

**27** Kcal 691 HC 67 Lip 32 Prot 33

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso  
Tortilla de patata de elaboración casera  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## JUEVES

**21** Kcal 514 HC 35 Lip 41 Prot 23

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada  
Jamoncitos de pollo asados  
Parmentier de patata  
Yogur  
Pan Blanco

**28** Kcal 668 HC 99 Lip 25 Prot 19

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Salteado de verduritas dado  
Fruta de temporada

## VIERNES

**22** Kcal 526 HC 74 Lip 21 Prot 16

Arroz blanco con tomate  
Suprema de merluza con salsa menièrè  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

**29** Kcal 724 HC 110 Lip 30 Prot 18

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Pizza de jamón york y queso fundido  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

**50%**  
VITAMINAS  
Y MINERALES

Verduras,  
hortalizas



**25%**  
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,  
carne, huevo

**25%**  
HIDRATOS  
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

### 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

Descubre cómo desde **sodexo**  
hacemos del comedor un espacio  
**MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE**  
para los alumnos:



**aprendiendo**  
A COMER  
by **sodexo**