

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



3

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES








6 497 48 24 23

Crema de calabacín natural 
Lomo de cerdo al horno 
Ensalada
Fruta de temporada






7 652 80 39 19

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



8 455 48 18 21

Sopa de pasta integral      
Tortilla de patata de elaboración
casera 
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur



9 583 73 27 20

Arroz blanco con salsa de
tomate casera aromatizada 
Salmón al horno con salsa de
naranja    
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

10 579 57 31 25

Alubias pintas guisadas a la
jardinera 
Ragout de pollo guisado al estilo
tradicional 
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

13 692 77 39 24

Crema de verduras natural 
Jamoncitos de pollo asados al
ajillo 
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada














14 657 94 23 20

Wok de arroz salteado con
verduras de la huerta 
Filete de limanda orly       
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada




15 473 48 22 21

Ensalada de lechuga y tomate
Cocido montañés   
Fruta de temporada






16 581 48 23 31




Sopa de pasta integral      
Albóndigas de salmón con salsa
de tomate       
Guisantes salteados con ajito y
cebolla pochada
Yogur




17 711 81 32 28

BIO Garbanzos de cultivo
ecológico estofados al estilo
tradicional 
Tortilla francesa de jamón york  
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

“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: manzana, naranja, mandarina, plátano, pera. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

-  Altramuces
-  Apio
-  Cacahuete
-  Crustáceos
-  Frutos secos

-  Gluten
-  Huevo
-  Leche
-  Moluscos
-  Mostaza

-  Pescado
-  Sésamo
-  Soja
-  Sulfitos

LUNES

20 Kcal 587 HC 52 Lip 24 Prot 31

Crema de calabacín natural 🍷
Estofado de cerdo en salsa española 🍷
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

MARTES

21 Kcal 472 HC 62 Lip 21 Prot 15

Sopa de cocido 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
Cocido tradicional completo 🍷 🍷 🍷
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

22 Kcal 525 HC 62 Lip 25 Prot 18

Macarrones integrales gratinados con queso fundido 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
Suprema de merluza con salsa marinera 🍷 🍷 🍷 🍷
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

JUEVES

23 Kcal 553 HC 52 Lip 30 Prot 25

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana 🍷 🍷 🍷 🍷
Tortilla francesa de chorizo 🍷 🍷 🍷
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

VIERNES

24 Kcal 546 HC 71 Lip 30 Prot 16

Paella mixta con verduras de la huerta 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
Filete de abadejo con toque cítrico de limón 🍷 🍷
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

27 Kcal 559 HC 64 Lip 18 Prot 25

Crema de calabacín natural 🍷
Albóndigas vegetales a la jardinera 🍷 🍷
Patata panadera c/ cebolla pochada
Fruta de temporada

28 Kcal 631 HC 49 Lip 51 Prot 25

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana 🍷 🍷 🍷 🍷
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

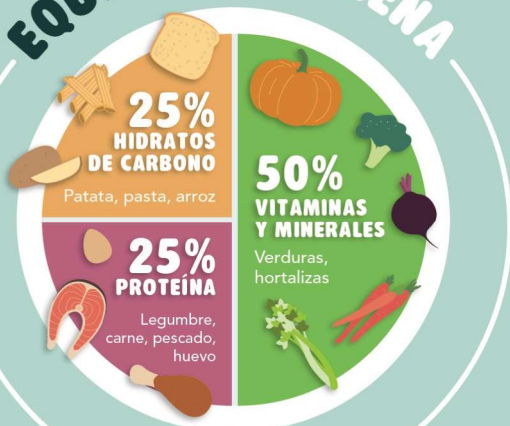
29 Kcal 605 HC 65 Lip 31 Prot 23

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷
Suprema de salmón al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 Kcal 583 HC 73 Lip 27 Prot 20

Alubias pintas guisadas con zanahorias 🍷 🍷
Tortilla de patata de elaboración casera 🍷
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀️ 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

ELEGIR

ALIMENTOS FRESCOS,

**NATURALES Y CON MENOS ENVASES
MEJORA NUESTRA SALUD
Y REDUCE RESIDUOS**

¡Pequeñas decisiones en la compra conllevan **grandes beneficios** para nosotros y para el planeta!

**aprendiendo
A COMER**
by sodexo