

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**3** Kcal 692 HC 77 Lip 39 Prot 24

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

**4** Kcal 657 HC 94 Lip 23 Prot 20

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

**5** Kcal 694 HC 64 Lip 25 Prot 37

Sopa de fideos integrales  
Salchichas de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**6** Kcal 759 HC 78 Lip 28 Prot 36

Guiso de patatas con magro  
Albóndigas de salmón con salsa de tomate  
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada  
Fruta de temporada

**7** Kcal 711 HC 81 Lip 32 Prot 28

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

**10** Kcal 688 HC 85 Lip 27 Prot 27

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana  
Croquetas de jamón y empanadillas de atún  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta de temporada

**11** Kcal 602 HC 65 Lip 27 Prot 26

Crema de calabacín natural  
Estofado de cerdo en salsa española  
Patatas asadas con hierbas silvestres  
Fruta de temporada

**12** Kcal 684 HC 83 Lip 27 Prot 26

Macarrones integrales gratinados con queso fundido  
Tortilla francesa de chorizo  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

**13** Kcal 631 HC 71 Lip 40 Prot 21

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**14** Kcal 626 HC 92 Lip 30 Prot 15

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

**17** Kcal 606 HC 70 Lip 39 Prot 18

Crema de verduras natural  
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Fruta de temporada

**18** Kcal 735 HC 76 Lip 42 Prot 29

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional  
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera  
Rodajitas de calabacín asado  
Fruta de temporada

**19** Kcal 703 HC 89 Lip 36 Prot 21

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Lomo de cerdo empanado  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**20** Kcal 596 HC 63 Lip 25 Prot 27

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Tortilla de patata elaboración casera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

**21** Kcal 514 HC 70 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito  
Suprema de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano  
Yogur  
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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

25

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

26

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

27

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

28

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

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

¡Reducir el  
DESPERDICIO ALIMENTARIO  
es cosa de todos!

Sigue los consejos de nuestro  
Chef Ejecutivo **Pepe Rodríguez**  
y aprende cómo reducirlo  
con pequeños cambios en  
tu día a día.

