

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.

