

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES



JUEVES

VIERNES




	Kcal	HC	Lip	Prot
1	692	77	39	24

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










	Kcal	HC	Lip	Prot
2	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




	Kcal	HC	Lip	Prot
3	473	48	22	21

Ensalada de lechuga y tomate
 Cocido montañés   
 Fruta de temporada



	Kcal	HC	Lip	Prot
4	581	48	23	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	587	52	24	31

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










	Kcal	HC	Lip	Prot
9	472	62	21	15

Sopa de cocido       
 Cocido tradicional completo     
 Fruta de temporada










	Kcal	HC	Lip	Prot
10	525	62	25	18

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




	Kcal	HC	Lip	Prot
11	553	52	30	25

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





	Kcal	HC	Lip	Prot
12	546	71	30	16

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








	Kcal	HC	Lip	Prot
15	559	64	18	25

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




	Kcal	HC	Lip	Prot
16	631	49	51	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








	Kcal	HC	Lip	Prot
17	605	65	31	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

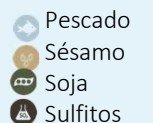
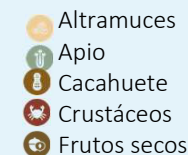
	Kcal	HC	Lip	Prot
18	583	73	27	20

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	513	69	22	16

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

“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, plátano, sandía, melón. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Kcal 568 HC 65 Lip 26 Prot 23

Wok de arroz salteado con pollo
Filete de limanda rebozada a la andaluza 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado 🍦

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE
COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

25

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

26

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

29

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

30

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA TU CENA



☀️ **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

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA
BIODIVERSIDAD!

Cada gesto nos ayuda a cuidar la naturaleza y el futuro del planeta.

aprendiendo
A COMER
by sodexo