

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 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	3 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	4 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	5 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	6 Kcal 579 HC 57 Lip 31 Prot 25 Arroz blanco con tomate frito Suprema de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Yogur
9 Kcal 573 HC 71 Lip 26 Prot 21 Wok de arroz salteado con pollo Filete de limanda rebozada a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	10 Kcal 473 HC 48 Lip 22 Prot 21 Ensalada de lechuga y tomate Cocido montañés Fruta de temporada	11 Kcal 484 HC 49 Lip 28 Prot 19 Crema de zanahorias Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas asadas Fruta de temporada	12 Kcal 607 HC 60 Lip 34 Prot 26 Garbanzos de cultivo ecológico guisados con daditos de bacon Filete de bacalao a la provenzal con olivas negras Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	13 Kcal 417 HC 39 Lip 20 Prot 19 Sopa de pasta integral Tortilla francesa de chorizo Ensalada de tomate Yogur
16 Kcal 468 HC 57 Lip 17 Prot 18 Crema de puerros natural Parmentier con boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan Blanco	17 Kcal 576 HC 56 Lip 28 Prot 27 Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla de patata de elaboración casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	18 Kcal 577 HC 61 Lip 19 Prot 37 Macarrones integrales gratinados con queso fundido Gallineta a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan Integral	19 Kcal 572 HC 70 Lip 21 Prot 25 Paella de verduras de temporada Filete de pollo a la plancha Zanahoria baby rehogada Fruta de temporada Pan blanco	20 Kcal 600 HC 65 Lip 24 Prot 32 BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional Filetes de sardina empanados 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: manzana, naranja, mandarina, plátano, pera. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23 Kcal 488 HC 63 Lip 15 Prot 23

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

24 Kcal 512 HC 61 Lip 18 Prot 27

Sopa de cocido
Cocido tradicional con garbanzos De cultivo ecológico
Fruta de temporada
Pan Blanco

25 Kcal 466 HC 33 Lip 20 Prot 37

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Parmentier de patata
Fruta de temporada

26 Kcal 481 HC 52 Lip 19 Prot 26

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

27 Kcal 574 HC 77 Lip 19 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza con salsa menièrè
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

23 Kcal 504 HC 79 Lip 16 Prot 12

Crema de calabacín natural
Fusilli integrales con boloñesa vegetariana
Fruta de temporada

24 Kcal 492 HC 55 Lip 34 Prot 15

Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada de tomate y zanahoria
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

LOS SUPERALIMENTOS

NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**



aprendiendo A COMER
by sodexo