

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** 580 73 27 19

**2** 488 53 26 19

**3** 514 35 41 23

**4** 526 74 21 16

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

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

Judias verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada  
Jamoncitos de pollo asados  
Parmentier de patata  
Yogur  
Pan Blanco

Arroz blanco con tomate  
Suprema de merluza con salsa menièrè  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pan Blanco

**7** 592 71 27 22

**8** 652 80 39 19

**9** 691 67 32 33

**10** 668 99 25 19

**11** 724 110 30 18

Crema de calabacín natural  
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de naranja  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Yogur

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

Macarrones integrales con salsa cremosa de queso  
Tortilla de patata de elaboración casera  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Salteado de verduritas dado  
Fruta de temporada

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Pizza de jamón york y queso fundido  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

**14** 692 77 39 24

**15** 657 94 23 20

**16** 694 64 25 37

**17** 759 78 28 36

**18** 711 81 32 28

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

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

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

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

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: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

## LUNES

21 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

## MARTES

22 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

## MIÉRCOLES

23 Kcal 684 HC 83 Lip 27 Prot 26

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

## JUEVES

24 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

## VIERNES

25 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

28 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

29 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

30 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

31 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

¿Sabías que...?

En 2022 en España, cada persona desperdició en su hogar 25 kg de alimentos aptos para el consumo.

¡La lucha contra el  
**DESPERDICIO ALIMENTARIO**  
es cosa de todos!

MARATÓN  
CONTRA EL  
DESPERDICIO  
ALIMENTARIO

AECOC & sodexo



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo