

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

5 Kcal 620 HC 75 Lip 21 Prot 33

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
 Albóndigas de pollo con verduras  
 Salteado de verduritas dado  
 Yogur

6 Kcal 472 HC 46 Lip 26 Prot 14

Crema de calabacín natural  
 Croquetas artesanas de jamón, calamares a la romana y empanadillas de atún  
 Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada

7 Kcal 516 HC 47 Lip 19 Prot 38

Guiso de patatas con verduras de temporada  
 Jamoncitos de pollo asados con romero y limón  
 Calabacín a la parrilla  
 Yogur

8 Kcal 792 HC 88 Lip 34 Prot 32

Coditos al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Lomo de sajonia a la plancha  
 Patatas fritas crujientes  
 Fruta de temporada

9 Kcal 541 HC 46 Lip 23 Prot 39

Alubias blancas guisadas con calabaza y un punto de curry  
 Lomo de bacalao rebozado  
 Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Danonino

12 Kcal 823 HC 90 Lip 38 Prot 31

Paella de verduras de temporada  
 Cinta de lomo a la riojana  
 Patatas fritas crujientes  
 Yogur

13 Kcal 609 HC 61 Lip 25 Prot 36

Lentejas guisadas a la jardinera  
 Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja  
 Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada

14 Kcal 386 HC 34 Lip 20 Prot 18

Crema de calabacín natural  
 Tortilla francesa de jamón york  
 Ensalada de tomate y zanahoria  
 Yogur

15 Kcal 472 HC 62 Lip 15 Prot 21

Sopa de cocido  
 Cocido tradicional completo  
 Fruta de temporada

16 Kcal 597 HC 75 Lip 19 Prot 31

Espaguetis con salsa italiana  
 Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Batido jurásico

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	665	86	22	29

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada  
Hamburguesa de ave a la plancha con tomate  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	504	63	21	17

Guiso de patatas con verduras de temporada  
San jacobio de jamón y queso fundido  
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	540	49	20	40

Crema de verduras natural  
Jamoncitos de pollo asados en su jugo  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	582	73	21	25

Macarrones a la carbonara con lardones de bacon  
Suprema de merluza en salsa verde  
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	517	60	21	19

Sopa de fideos con picadillo de ave  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	730	68	44	15

Ensalada coleslaw  
Hot dog con ketchup apto  
Patatas gajo  
Batido de plátano

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	652	71	23	42

Lentejas guisadas a la jardinera  
Albóndigas de pollo con verduras  
Patatas fritas dado  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	502	63	15	29

Espaguetis con salsa cremosa de queso  
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca  
Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja  
Yogur

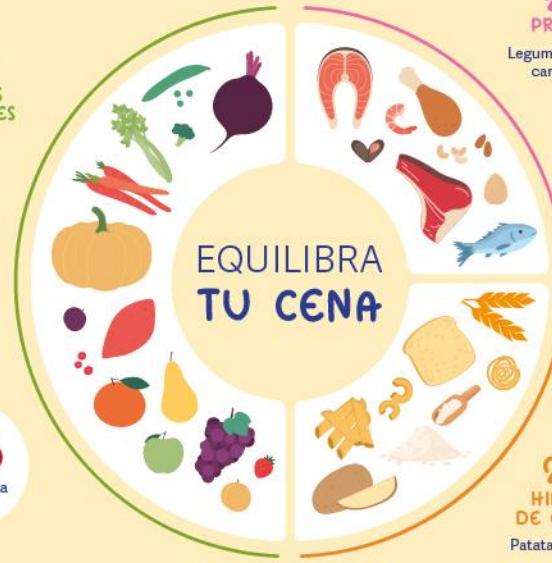
	Kcal	HC	Lip	Prot
29	595	70	24	25

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta  
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja  
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	674	57	38	25

Judías verdes rehogadas con patatas asadas  
Huevos fritos  
Patatas fritas crujientes  
Yogur

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEINA  
Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO  
Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

Apostamos por la

## INNOVACIÓN GASTRONÓMICA

Descubre con nuestro  
Chef Ejecutivo Pepe Rodríguez,  
cómo desde Sodexo animamos a los  
alumnos a probar nuevos alimentos  
a través de sabrosas recetas  
y técnicas innovadoras:

