

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

2

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5

620 75 21 33

6

472 46 26 14

7

516 47 19 38

8

792 88 34 32

9

541 46 23 39

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

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

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

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

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

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12

823 90 38 31

13

609 61 25 36

14

386 34 20 18

15

472 62 15 21

16

597 75 19 31

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

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

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

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

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

Lunes

19 Kcal 665 HC 86 Lip 22 Prot 29

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

Martes

20 Kcal 504 HC 63 Lip 21 Prot 17

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

Miércoles

21 Kcal 540 HC 49 Lip 20 Prot 40

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

Jueves

22 Kcal 582 HC 73 Lip 21 Prot 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

Viernes

23 Kcal 517 HC 60 Lip 21 Prot 19

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

26 Kcal 730 HC 68 Lip 44 Prot 15

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

27 Kcal 652 HC 71 Lip 23 Prot 42

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

28 Kcal 502 HC 63 Lip 15 Prot 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

29 Kcal 595 HC 70 Lip 24 Prot 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

30 Kcal 674 HC 57 Lip 38 Prot 25

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

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas

25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

EQUILIBRA
TU CENA

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:**



Agua Fruta