

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

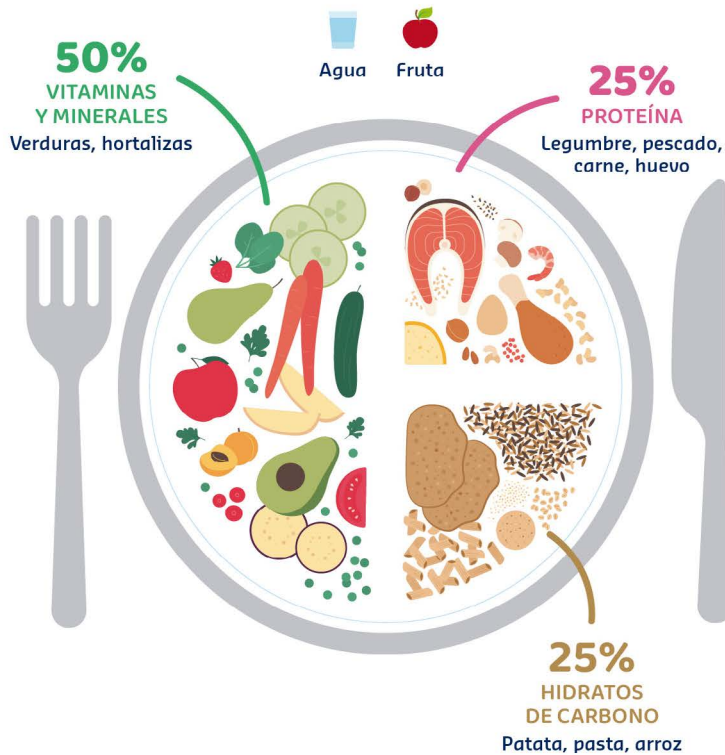
VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot				
											1	411	38	23	12		2	384	55	10	17		3	401	31	22	19	
											Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta de temporada						Arroz blanco con tomate frito Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y remolacha Gelatina de fresa											Crema de calabaza natural Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada
6	503	67	15	25		7	537	57	23	24		8	493	62	13	31		9	475	51	25	9		10	527	52	26	21
Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Zanahoria dado rehogada Yogur						Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Pollo empanado sin alérgenos Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada					Arroz blanco con tomate frito Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco Zanahoria dado rehogada Yogur						Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimienta y cebolla) Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada											Crema de zanahoria natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas fritas crujientes Helado
13	502	44	25	26		14	558	66	22	24		15	414	39	22	16		16	398	46	14	21		17	513	66	15	27
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Pollo empanado sin alérgenos Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz Fruta de temporada						Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Cinta de lomo a la plancha Zanahoria dado rehogada Fruta de temporada					Crema de zanahoria natural Huevos revueltos con jamón york Ensalada de lechuga y tomate Gelatina de fresa						Sopa de fideos Cocido tradicional (sin legumbres) Fruta de temporada											Macarrones con salsa cremosa de queso Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Zanahoria dado rehogada Yogur
20	371	37	14	25		21	544	68	17	31		22	476	43	27	13		23	490	69	14	22		24				
Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimienta y cebolla) Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada						Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil Zanahoria dado rehogada Yogur					Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada						Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y maíz Yogur											
27						28	520	69	13	31																		
SIN SERVICIO DE COMEDOR						Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco Zanahoria dado rehogada Yogur																						

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Equilibra tu cena

¡Consume alimentos vegetales!



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

1. Aportan fibra.
2. Contienen menos grasas.
3. Son más fáciles de digerir.
4. No contienen colesterol.

¿SABÍAS QUE...?

- ✓ las legumbres
- ✓ los frutos secos
- ✓ los cereales

son los alimentos **más ricos en proteína vegetal.**

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 LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

#SOY SOSTENIBLE

LA PRODUCCIÓN de alimentos vegetales...

... emana **menos gases contaminantes** y consume **menos agua** que la producción de origen animal.

Aprendiendo a Comer by sodexo