

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrones al pomodoro con hierbas
aromáticas
Lomo de sajonia braseado
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y
zanahoria
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado con tomillo y
limón
Patatas fritas crujientes
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada mediterránea de lechuga,
tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con sofrito de
tomate natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas estilo chips
Yogur sabor fresa

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
San jacobo de jamón y queso fundido al
horno
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria
y maíz
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de merluza en tempura
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur sabor coco

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y
calabacín
Ensalada de la huerta de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria
y maíz
Yogur sabor limón

21

Kcal HC Lip Prot

Coditos con salsa napolitana y queso
rallado
Filete de palometa al horno con picada
de perejil fresco
Ensalada china de lechuga, zanahoria,
york y brotes de soja
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave
Escalope de cerdo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo
tradicional
Jamoncitos de pollo asados con miel,
romero y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur sabor macedonia

26

Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa boloñesa
Lenguado empanado
Ensalada de lechuga, rodajitas de
tomate y brotes de soja
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa de atún
Ensalada de la huerta de lechuga,
tomate y zanahoria
Natillas de vainilla

28

Kcal HC Lip Prot

Sopa mulligatawny
Albondigas de molly con salsa execto
patronum
Guisantes salteados con ajito y cebolla
pochada
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con ragout de pavo
Lomo de bacalao al horno con salsa de
tomate y albahaca
Ensalada variada de lechuga, maíz y
aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA *tu cena*



AGUA FRUTA

VERDURAS
HORTALIZAS

50%
VITAMINAS
Y
MINERALES



25%
HIDRATOS
DE CARBONO



PATATA
PASTA
ARROZ

25%
PROTEÍNA



LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

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



Reduce el consumo para
cuidar el planeta

- Pide y compra solo lo que necesites
- Evita usar botellas y bolsas de plástico
- Apaga la luz y cierra el grifo



EL SABOR DE LAS
palabras

COCINA
CON...
PEPE

Harry Potter



**Albóndigas de Molly con
salsa expecto patronum**

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:



Albóndigas de pollo - 500 gr.
Caldo de ave - 300 ml.
Cebolla pelada - 120 gr.
Aceite de oliva - 20 ml.
Harina de trigo - 40 gr.
Sal - 2 gr.



ELABORACION:

- Dorar las albóndigas en aceite caliente y reservar.
- Pochar la cebolla, añadir la harina y cocinar.
- Añadir el caldo caliente y remover para evitar grumos durante la cocción.
- Triturar la salsa y cocer hasta espesar.
- Echar la salsa sobre las albóndigas y cocer hasta que estén hechas.



Aprendiendo
a Comer
by sodexo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h alla norma
Lomos de jurel al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y
maíz
Fruta de temporada

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de ternera caseras con salsa
de tomate
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera
s/g-h
Lomo de sajonia braseado
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y
zanahoria
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado con tomillo y
limón
Patatas fritas crujientes
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada mediterránea de lechuga,
tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con sofrito de
tomate natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas estilo chips
Yogur natural azucarado

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Carpaccio de tomate y albahaca
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
San jacobo s/g de jamón y queso fundido
casero
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha
y maíz
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Filete de merluza al horno con picada
de perejil fresco
Verduritas salteadas con ajilimojili
Yogur sabor fresa

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y
calabacín
Ensalada de la huerta de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria
y maíz
Yogur sabor limón

21

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa napolitana y
queso rallado
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave
Escalope de cerdo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo
tradicional
Jamoncitos de pollo asados con miel,
romero y limón
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y
aceituna
Yogur sabor macedonia

26

Kcal HC Lip Prot

Fusilli s/g-h con salsa boloñesa
Lenguado empanado
Ensalada de lechuga, rodajitas de
tomate y brotes de soja
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa con atún
Ensalada de la huerta de lechuga,
tomate y zanahoria
Yogur sabor coco

28

Kcal HC Lip Prot

Sopa de pasta s/g-h
Albondigas de molly con salsa expecto
patronum
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con ragout de pavo
Lomo de bacalao al horno con picada de
perejil fresco
Ensalada variada de lechuga, maíz y
aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h
Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Yogur sabor coco

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de ternera a la jardinera
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h
Lomo de sajonia braseado
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y zanahoria
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado con tomillo y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur

12

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas estilo chips
Yogur natural azucarado

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Jamón york a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Verduras salteadas con ajilimojili
Yogur sabor plátano

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor plátano

21

Kcal HC Lip Prot

Coditos s/g-h con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada china de lechuga, zanahoria, york y brotes de soja
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h con picadillo de ave
Filete de jamón de cerdo a la plancha
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur sabor macedonia

26

Kcal HC Lip Prot

Fusilli s/g-h con salsa boloñesa
Lenguado al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur sabor coco

28

Kcal HC Lip Prot

Sopa mulligatawny
Albóndigas de molli con salsa expecto patronum
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con ragout de pavo
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

10

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h
Solomillo de atún a la plancha
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y zanahoria
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado con tomillo y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur savia natural edulcorado

12

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Gelatina de fresa

14

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Jamón york a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada

18

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Verduras salteadas con ajilimojili
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Gelatina de limón

21

Kcal HC Lip Prot

Coditos s/g-h con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada china de lechuga, zanahoria, york y brotes de soja
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Escalope de cerdo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Patatas fritas crujientes
Gelatina de limón

26

Kcal HC Lip Prot

Fusilli s/g-h con salsa boloñesa
Lenguado empanado
Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa con atún
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Sopa mulligatawny
Albondigas de molly con salsa expecto patronum
Fruta de temporada

31

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con ragout de pavo
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

10 632 64 29 29

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y zanahoria
Fruta de temporada

11 520 52 22 27

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con tomillo y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur

12 478 58 16 24

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13 610 53 30 32

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural azucarado

14 421 54 15 16

Sopa de fideos
Rabas de calamar a la andaluza
Carpaccio de tomate y albahaca
Fruta de temporada

17 543 50 25 29

Crema de calabacín natural
San jacobito de jamón y queso fundido de elaboración casera
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Fruta de temporada

18 489 67 15 21

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Duo de calabacín y berenjena asados
Yogur natural azucarado

19 458 47 24 10

Crema de acelgas natural
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20 550 45 26 32

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor plátano

21 513 70 12 30

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24 531 53 23 28

Sopa de fideos con picadillo de ave
Escalope de cerdo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25 608 57 24 40

Hervido de calabacín, zanahoria y patata
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur sabor macedonia

26 571 76 19 23

Fusilli con salsa boloñesa
Lenguado empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

27 640 68 33 17

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa con atún
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur sabor coco

28 399 39 16 24

Sopa mulligatawny
Albondigas de molly con salsa expecto patronum
Fruta de temporada

31 464 45 19 28

Guiso de patatas con ragout de pavo
Lomo de bacalao a la vizcaína
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

5

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

6

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

7

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

10 644 67 29 29

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Lomo de sajonia braseado
Ensalada de rodajitas de tomate, maíz y zanahoria
Fruta de temporada

11 525 54 22 27

Crema de calabaza natural
Filete de pollo asado con tomillo y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur

12 472 57 20 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras
Fruta de temporada

13 420 35 21 22

Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada verde
Yogur natural azucarado

14 520 63 20 22

Sopa de fideos
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

17 454 52 18 21

Crema de calabacín natural
San jacobo de jamón y queso fundido al horno
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor plátano

18 591 68 23 27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Cinta de lomo adobado a la plancha
Verduritas salteadas con ajilimojili
Yogur sabor fresa

19 584 64 26 20

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla artesana de patata y calabacín
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

20 545 46 26 32

Guiso de patatas a la marinera
Rotí de pavo asado en su jugo
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur sabor limón

21 558 68 18 31

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Filete de pollo a la plancha
Ensalada china de lechuga, zanahoria, york y brotes de soja
Fruta de temporada

24 531 53 23 28

Sopa de fideos con picadillo de ave
Escalope de cerdo
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

25 828 78 31 57

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón
Patatas fritas crujientes
Yogur sabor macedonia

26 562 61 21 31

Fusilli con salsa boloñesa
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja
Fruta de temporada

27 541 65 21 22

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla francesa de atún
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur sabor coco

28 399 39 16 24

Sopa mulligatawny
Albondigas de molly con salsa expecto patronum
Fruta de temporada

31 478 43 21 28

Guiso de patatas con ragout de pavo
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada