

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

10

VACACIONES

11

Lentejas guisadas a la hortelana  
Filete de pollo empanado  
Patatas dado  
Yogur  
Kcal 665 HC 82 Prot 39 Lip 20

12

Crema de verduras naturales  
Albóndigas de ternera con patatas  
Fruta  
Kcal 692 HC 76 Prot 26 Lip 20

13

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

14

Paella de verduras  
Gallo San Pedro  
Ensalada fresca  
Fruta  
Kcal 760 HC 75 Prot 28 Lip 35

17

Crema de guisantes  
Hamburguesa con patatas  
Ensalada de la huerta  
Yogur  
Kcal 698 HC 80 Prot 25 Lip 20

18

Judías verdes rehogadas son sofrito de tomate  
Lengüadina en tempura  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 683 HC 83 Prot30 Lip 24

19

Alubias blancas estofadas  
Muslito de Pollo a la barbacoa  
Fruta  
Kcal 612 HC 82 Prot 20 Lip 22

20

Arroz con boloñesa  
Merluza en salsa verde  
Fruta  
Kcal 600 HC 84 Prot 28 Lip 17



Sopa de Letras  
Libritos de jamón y queso  
Calabacín y NATillas  
Kcal 692 HC 76  
Prot 26 Lip 20

24

Lentejas con verduras  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Kcal 688 HC 80 Prot 25 Lip 30



Tallarines estilo thai  
Pollo Agridulce  
HELADO  
Kcal 662 HC 93  
Prot 34 Lip 17



26

Crema de zanahoria  
Lengüadina Orly  
Patata dado  
Fruta  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

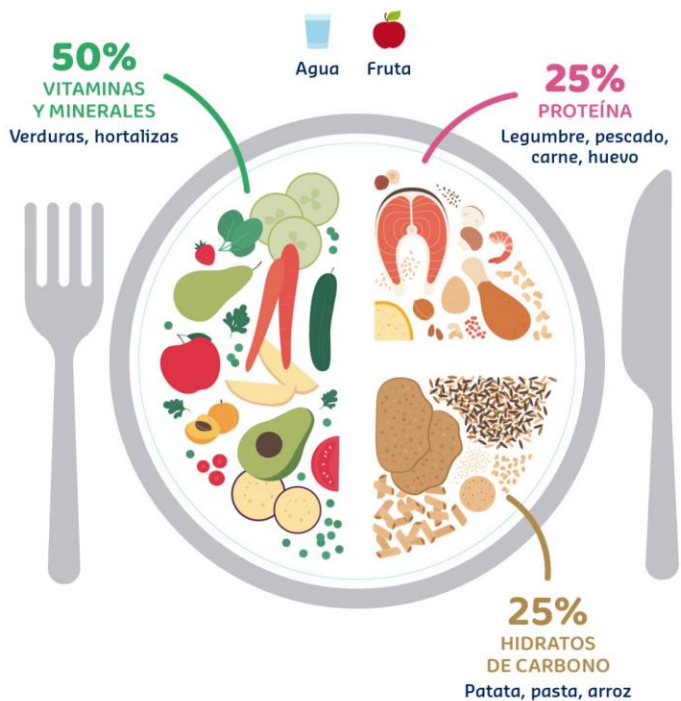
27

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

28

Ensaladilla rusa  
Cinta de lomo empanada  
Calabacín rebozado  
Fruta  
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

# Equilibra tu cena



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

# Despierta & desayuna



1. Proporciona energía.
2. Ayuda al desarrollo físico.
3. Mejora la concentración y el rendimiento escolar.
4. Previene la obesidad.

¿POR QUÉ?

## ¿QUÉ DESAYUNAR?



#SOY SOSTENIBLE

¡Elige productos a granel!

Compra alimentos sin envases, se reducirán considerablemente los residuos.



Aprendiendo a Comer by sodexo