

LUNES

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Coditos a la carbonara con ladrones de bacón  
 Suprema de merluza a la gallega  
 Guisantes de cultivo ecológico salteados 🌿🍅  
 Yogur ecológico 🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍅

MARTES

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Sopa de escudella  
 Carn d'olla con garbanzo de cultivo ecológico 🌿  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

MIÉRCOLES

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Ensalada coleslaw  
 Arroz con boloñesa vegetariana  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

JUEVES

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Crema Alicia con judías verdes de cultivo ecológico 🌿  
 Fingers de pollo crujientes de elaboración casera 🍳  
 Gratin dauphinois  
 Bizcocho de chocolate casero 🍳  
 Fruta fresca de temporada 🍅

VIERNES

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Lentejas eco a la jardinera 🌿  
 Albóndigas de ternera  
 Rodajitas de berenjena asada 🍳  
 Yogur ecológico 🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍅

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Arroz 3 delicias  
 Estofado de cerdo al estilo tradicional 🍷  
 Coliflor ECO con aceite de pimentón  
 Yogur ecológico 🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍅

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Judías verdes eco con mantequilla 🌿🍅  
 Bacalao provenzal  
 Pasta salteada  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Crema de brócoli eco 🌿  
 Huevos revueltos con patatas 🍳  
 Alubias ECO salteadas 🌿  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

12

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

13

Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Lentejas estofadas 🍅  
 Hamburguesa mixta 100% sin aditivos  
 Patatas fritas caseras 🍳  
 Yogur ecológico 🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍅

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Crema de calabaza natural de cultivo ecológico 🌿🍅  
 Jamoncitos de pollo marinados con miel, romero y limón 🍷  
 Arroz pilaf  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Guisantes salteados de cultivo ecológico 🌿  
 Tortilla de patatas casera rellena de queso 🍳  
 Tomate asado con orégano 🍅  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍅

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Minestrone con estrellas  
 Pavo tandori 🍷  
 Parmentier de boniato 🍅  
 Postre casero 🍳  
 Fruta fresca de temporada 🍅

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌿  
 Arroz a la napolitana 🍅  
 Pez San Pedro al horno con salsa de puerro 🍅  
 Judías verdes salteadas 🍅  
 Yogur ecológico 🌿  
 Fruta fresca de temporada 🍅

Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.  
 Se servirán las raciones adecuadas según franja de edad. Y se podrá repetir de los primeros platos y guarniciones.”  
 Para todas aquellas personas que tengan alguna alergia alimentaria, intolerancia o bien necesiten de un régimen especial, se les ofrecerá un menú adecuado a sus necesidades.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Crema de calabacín ECO 🌱🍌  
 Filete de pollo con ajito y perejil 🌱  
 Quinoa salteada  
 Yogur ecológico 🌱  
 Fruta fresca de temporada 🍌

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Garbanzos salteados ECO 🌱  
 Salmón al horno  
 Arroz pilaf  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍌

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de ensaladas ecológico 🌱  
 Mouliné de verduras ECO con quesito cremoso 🌱  
 Wok de espaguetis integrales con verduras y un punto suave de soja  
 Queso  
 Fruta fresca de temporada 🍌

26

Kcal HC Lip Prot

26 OCTUBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 OCTUBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTUBRE

31

Kcal HC Lip Prot

31 OCTUBRE

1

Kcal HC Lip Prot

1 NOVIEMBRE

2

Kcal HC Lip Prot

2 NOVIEMBRE

3

Kcal HC Lip Prot

3 NOVIEMBRE



50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEÍNA  
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/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

+ SÚMATE A LA  
RECETA DEL CAMBIO



y lleva un dieta  
MÁS SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo