

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot
265	29	9	18

Kcal	HC	Lip	Prot
314	39	13	10

Kcal	HC	Lip	Prot
291	39	9	13

Kcal	HC	Lip	Prot
287	33	11	14

1
Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

2
Sopa de estrellitas
Nuggets artesanos de pollo
Fruta de temporada

3
Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Fruta de temporada

4
Crema de verduras natural
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
403	39	22	11

Kcal	HC	Lip	Prot
255	32	6	18

Kcal	HC	Lip	Prot
331	32	15	16

Kcal	HC	Lip	Prot
263	40	5	13

Kcal	HC	Lip	Prot
485	48	17	34

7
Arroz blanco con tomate frito
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

8
Sopa de pistones
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

9
Crema de calabacín natural
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada

10
Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Fruta de temporada

11
Garbanzos estofados al estilo tradicional
Redondo de ternera asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
320	46	9	14

Kcal	HC	Lip	Prot
375	36	20	12

Kcal	HC	Lip	Prot
382	51	12	18

Kcal	HC	Lip	Prot
359	36	16	17

Kcal	HC	Lip	Prot
495	42	27	20

14
Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

15
Sopa de estrellitas
Tortilla francesa con jamon york
Yogur

16
Arroz blanco con tomate frito
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

17
Crema de verduras natural
Lomo de cerdo empanado
Fruta de temporada

18
Lentejas estofadas con arroz
Salchichas de cerdo al horno
Yogur

Lunes

21 Kcal 302 HC 30 Lip 10 Prot 24

Crema de guisantes natural con toque de menta fresca
Redondo de ternera asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

Martes

22 Kcal 359 HC 46 Lip 12 Prot 17

Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera en salsa rubia de verduras
Yogur

Miércoles

23 Kcal 312 HC 38 Lip 10 Prot 17

Sopa de fideos
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

Jueves

24 Kcal 352 HC 34 Lip 16 Prot 18

Crema de zanahoria natural
Lomo de cerdo asado en su jugo
Salteado de verduritas dado
Yogur

Viernes

25 Kcal 394 HC 60 Lip 10 Prot 16

Tallarines con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

28 Kcal 362 HC 53 Lip 11 Prot 11

Fideos con salsa de tomate
Croquetas artesanas de pollo
Salteado de verduritas dado
Fruta de temporada

29 Kcal 437 HC 33 Lip 27 Prot 15

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Yogur

30 Kcal 408 HC 51 Lip 14 Prot 19

Arroz tres delicias casero
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

31 Kcal 181 HC 25 Lip 4 Prot 10

Sopa de estrellas
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Fruta de temporada

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 / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

¿Sabías que...?

En 2022 en España, cada persona desperdició en su hogar 25 kg de alimentos aptos para el consumo.

¡La lucha contra el **DESPERDICIO ALIMENTARIO** es cosa de todos!

MARATÓN
CONTRA EL
DESPERDICIO
ALIMENTARIO

AEOC & sodexo



aprendiendo
A COMER
by sodexo