

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

EQUILIBRA  
TU CENA

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