

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 256 37 6 13

Puré de patata, calabaza y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

2 263 34 6 18

Puré de patata, puerro, calabacín,
calabaza, judía verde y ternera
Papilla de frutas natural

3 247 34 6 13

Puré de patata, puerro, calabacín,
zanahoria, judía verde y pollo
Papilla de frutas natural

4 239 37 5 11

Puré de patata, calabaza y puerro con
merluza
Papilla de frutas natural

7 237 37 5 11

Puré de patata, zanahoria y calabacín con
merluza
Papilla de frutas natural

8 250 35 6 13

Puré de patata, puerro, calabacín,
zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

9 280 38 6 18

Puré de patata, zanahoria y judías verdes
con ternera
Papilla de frutas natural

10 245 34 6 13

Puré de patata, puerro, calabacín,
calabaza, judía verde y pollo
Papilla de frutas natural

11 230 34 5 11

Puré de patata, puerro, calabacín,
zanahoria, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

14 245 38 5 11

Puré de patata, zanahoria y judías verdes
con merluza
Papilla de frutas natural

15 256 37 6 13

Puré de patata, calabaza y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

16 268 35 6 18

Puré de patata, puerro, calabacín,
zanahoria y ternera
Papilla de frutas natural

17 262 38 6 13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes
con pollo
Papilla de frutas natural

18 237 37 5 11

Puré de patata, zanahoria y calabacín con
merluza
Papilla de frutas natural

Lunes

21 Kcal 228 HC 34 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

Martes

22 Kcal 259 HC 38 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

Miércoles

23 Kcal 268 HC 35 Lip 6 Prot 18

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y ternera
Papilla de frutas natural

Jueves

24 Kcal 262 HC 38 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Papilla de frutas natural

Viernes

25 Kcal 230 HC 35 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y merluza
Papilla de frutas natural

28 Kcal 228 HC 34 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

29 Kcal 250 HC 35 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

30 Kcal 277 HC 38 Lip 6 Prot 18

Puré de patata, zanahoria y puerro con ternera
Papilla de frutas natural

31 Kcal 254 HC 37 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y calabacín con pollo
Papilla de frutas natural

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Agua Fruta

¿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

AECOC & sodexo



aprendiendo
A COMER
by sodexo