

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot
335	33	12	23

Kcal	HC	Lip	Prot
343	41	15	11

Kcal	HC	Lip	Prot
349	47	10	17

Kcal	HC	Lip	Prot
469	30	28	24

1
Judias verdes rehogadas con patatas asadas
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Yogur

2
Sopa de estrellitas
Nuggets de pollo
Fruta de temporada

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

4
Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Yogur

Kcal	HC	Lip	Prot
496	44	29	14

Kcal	HC	Lip	Prot
427	52	13	24

Kcal	HC	Lip	Prot
361	37	14	21

Kcal	HC	Lip	Prot
347	45	10	18

Kcal	HC	Lip	Prot
518	49	18	40

7
Paella de verduras de temporada
Salchichas de cerdo al horno
Fruta de temporada

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

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

10
Fusilli gratinados con queso fundido
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
354	50	9	17

Kcal	HC	Lip	Prot
465	54	19	15

Kcal	HC	Lip	Prot
302	43	6	18

Kcal	HC	Lip	Prot
389	41	15	22

Kcal	HC	Lip	Prot
545	42	32	23

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

15
Sopa de estrellitas
Tortilla de patata y cebolla
Yogur

16
Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
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 341 HC 28 Lip 10 Prot 33

Guisantes salteados con ajo y cebolla pochada
Redondo de ternera asado en su jugo
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

Martes

22 Kcal 417 HC 53 Lip 13 Prot 21

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

Miércoles

23 Kcal 557 HC 38 Lip 32 Prot 28

Huevos revueltos con patatas
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

Jueves

24 Kcal 406 HC 34 Lip 20 Prot 22

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

Viernes

25 Kcal 440 HC 50 Lip 17 Prot 20

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Fruta de temporada

28 Kcal 535 HC 73 Lip 19 Prot 19

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Croquetas artesanas de pollo
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

29 Kcal 514 HC 37 Lip 33 Prot 18

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Yogur

30 Kcal 448 HC 54 Lip 15 Prot 23

Arroz tres delicias casero
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

31 Kcal 401 HC 23 Lip 26 Prot 19

Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

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