

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

1 416 35 18 28

2 614 56 36 16

3 497 65 13 29

4 467 24 30 25

Judias verdes rehogadas con patatas asadas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Sopa de estrellitas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Donut

Arroz blanco salteado
Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera
Yogur

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

Kcal HC Lip Prot

7 832 69 50 26

8 485 52 18 28

9 476 44 22 27

10 491 57 18 24

11 747 67 29 54

Paella de verduras de temporada
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Sopa de letras
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabacín natural
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Fusilli gratinados con queso fundido
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

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

Kcal HC Lip Prot

14 593 73 23 24

15 460 56 19 13

16 537 68 16 32

17 488 44 23 27

18 772 65 43 31

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Sopa de estrellitas
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Lunes

21 Kcal 495 HC 38 Lip 19 Prot 44

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

Martes

22 Kcal 481 HC 66 Lip 12 Prot 26

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

Miércoles

23 Kcal 583 HC 31 Lip 36 Prot 35

Huevos revueltos con patatas
Pechuga de pollo rebozada
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Jueves

24 Kcal 491 HC 40 Lip 24 Prot 28

Crema de zanahoria natural
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Viernes

25 Kcal 668 HC 65 Lip 34 Prot 25

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

28 Kcal 621 HC 77 Lip 25 Prot 22

Fideuá de pollo y verduras de temporada
Croquetas artesanas de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

29 Kcal 547 HC 31 Lip 39 Prot 17

Crema de verduras natural
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 Kcal 549 HC 60 Lip 20 Prot 31

Arroz tres delicias casero
Escalope de pollo empanado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

31 Kcal 474 HC 28 Lip 30 Prot 23

Huevos revueltos con patatas
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
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

AECOC & sodexo



aprendiendo
A COMER
by sodexo