

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	541	43	23	40

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

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	703	59	43	19

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

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	611	81	16	36

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

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	659	33	42	37

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	943	70	61	30

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	753	82	29	40

Sopa de pistones  
 Escalope de pollo empanado  
 Patatas fritas crujientes  
 Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	508	36	26	32

Crema de calabacín natural  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	680	78	25	35

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	867	72	35	66

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
 Bistec de ternera a la plancha  
 Salteado de verduras dado  
 Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	578	78	16	31

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
 Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
 Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	481	60	19	13

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	864	105	30	44

Arroz blanco con tomate frito  
 Escalope de pollo empanado  
 Ensalada de lechuga y tomate  
 Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	527	35	29	32

Crema de verduras natural  
 Cinta de lomo a la plancha  
 Ensalada de lechuga y aceitunas  
 Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	956	72	58	37

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

## Lunes

21 Kcal 645 HC 52 Lip 20 Prot 64

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

## Martes

22 Kcal 616 HC 83 Lip 16 Prot 36

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

## Miércoles

23 Kcal 839 HC 39 Lip 52 Prot 54

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

## Jueves

24 Kcal 909 HC 44 Lip 64 Prot 39

Ensaladilla rusa  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

25 Kcal 557 HC 68 Lip 19 Prot 28

Tallarines con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

28 Kcal 802 HC 102 Lip 31 Prot 29

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

29 Kcal 738 HC 37 Lip 55 Prot 24

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

30 Kcal 549 HC 47 Lip 22 Prot 42

Arroz tres delicias casero  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur

31 Kcal 683 HC 37 Lip 43 Prot 38

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

AEOC & sodexo



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo