

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

1 416 35 18 28

2 576 56 29 23

3 497 65 13 29

4 467 24 30 25

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

Sopa de fideos s/g-h  
Filete de pollo empanado sin alérgenos casero  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Magdalena sin gluten y sin lactosa

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

7 832 69 50 26

8 523 52 23 26

9 395 30 21 22

10 460 61 15 20

11 747 67 29 54

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

Sopa de fideos s/g-h  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

Crema de calabacín natural  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
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

14 476 64 15 21

15 498 56 24 11

16 537 68 16 32

17 407 30 22 22

18 761 60 45 28

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Sopa de fideos s/g-h  
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  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Garbanzos estofados 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 verduras dado  
Fruta de temporada

## Martes

22    Kcal 527    HC 65    Lip 18    Prot 26

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

## Miércoles

23    Kcal 500    HC 24    Lip 31    Prot 32

Huevos revueltos con patatas  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

## Jueves

24    Kcal 518    HC 40    Lip 27    Prot 28

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

## Viernes

25    Kcal 440    HC 55    Lip 16    Prot 19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

28    Kcal 544    HC 58    Lip 17    Prot 39

Fideuá s/g de pollo y verduras de temporada  
Pechuga de pollo a la plancha  
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 469    HC 46    Lip 18    Prot 31

Arroz tres delicias casero  
Pechuga de pollo a la plancha  
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

Lunes

Kcal HC Lip Prot

Martes

Kcal HC Lip Prot

1 416 35 18 28

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

Miércoles

Kcal HC Lip Prot

2 538 56 24 25

Sopa de estrellitas  
Filete de pollo empanado sin alérgenos casero  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Magdalena sin gluten y sin lactosa

Jueves

Kcal HC Lip Prot

3 497 65 13 29

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

Viernes

Kcal HC Lip Prot

4 535 24 32 38

Huevos revueltos con patatas  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

7 832 69 50 26

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

Kcal HC Lip Prot

8 485 52 18 28

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

Kcal HC Lip Prot

9 476 44 22 27

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

Kcal HC Lip Prot

10 493 58 20 20

Fusilli gratinados con queso fundido  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

11 709 65 26 53

Garbanzos estofados al estilo tradicional  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Yogur

14 553 65 15 39

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

15 460 56 19 13

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

Kcal HC Lip Prot

16 537 68 16 32

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

Kcal HC Lip Prot

17 488 44 23 27

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

Kcal HC Lip Prot

18 772 65 43 31

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

## Lunes

21    Kcal 457    HC 36    Lip 16    Prot 43

Guisantes salteados con ajo y cebolla pochada  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
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 518    HC 40    Lip 27    Prot 28

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

## Viernes

25    Kcal 548    HC 59    Lip 26    Prot 20

Tallarines a la carbonara con lardones de bacon  
Tortilla francesa  
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 507    HC 28    Lip 30    Prot 33

Huevos revueltos con patatas  
Pechuga de pavo a la plancha  
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

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

1 416 35 18 28

2 572 54 33 15

3 497 65 13 29

4 467 24 30 25

Judías 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  
Magdalena sin gluten y sin lactosa

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

7 742 65 42 25

8 565 66 20 29

9 476 44 22 27

10 491 57 18 24

11 747 67 29 54

Arroz blanco salteado  
Salchichas de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

Sopa de letras  
Escalope de pollo empanado  
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

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 518    HC 40    Lip 27    Prot 28

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

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

1 416 35 18 28

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

2 538 56 24 25

Sopa de estrellitas  
Filete de pollo empanado sin alérgenos casero  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Magdalena sin gluten y sin lactosa

3 384 48 10 25

Arroz blanco salteado  
Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera  
Yogur savia natural edulcorado

4 467 24 30 25

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	719	52	47	21

Kcal	HC	Lip	Prot	
8	485	52	18	28

Kcal	HC	Lip	Prot	
9	395	30	21	22

Kcal	HC	Lip	Prot	
10	436	57	13	21

Kcal	HC	Lip	Prot	
11	516	46	17	45

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

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

Crema de calabacín natural  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

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

Garbanzos guisados a la jardinera  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Yogur savia natural edulcorado

Kcal	HC	Lip	Prot	
14	593	73	23	24

Kcal	HC	Lip	Prot	
15	460	56	19	13

Kcal	HC	Lip	Prot	
16	424	50	13	27

Kcal	HC	Lip	Prot	
17	407	30	22	22

Kcal	HC	Lip	Prot	
18	507	47	17	41

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 savia natural edulcorado

Crema de verduras natural  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Lentejas estofadas con arroz  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur savia natural edulcorado

## Lunes

21    Kcal 457    HC 36    Lip 16    Prot 43

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

## Martes

22    Kcal 414    HC 48    Lip 15    Prot 21

Arroz blanco salteado  
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate  
Yogur savia natural edulcorado

## Miércoles

23    Kcal 583    HC 31    Lip 36    Prot 35

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

## Jueves

24    Kcal 367    HC 21    Lip 21    Prot 23

Crema de zanahoria natural  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Yogur savia natural edulcorado

## Viernes

25    Kcal 593    HC 73    Lip 23    Prot 24

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

28    Kcal 544    HC 58    Lip 17    Prot 39

Fideuá de pollo y verduras de temporada  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

29    Kcal 366    HC 38    Lip 16    Prot 16

Crema de verduras natural  
Salchichas frankfurt de pavo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

30    Kcal 436    HC 43    Lip 17    Prot 27

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

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%  
PROTEINA

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



Lunes

Kcal HC Lip Prot

Martes

Kcal HC Lip Prot

1 356 30 15 26

Crema de calabacín natural  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Miércoles

Kcal HC Lip Prot

2 432 51 14 25

Sopa de estrellitas  
Filete de pollo empanado sin alérgenos casero  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Jueves

Kcal HC Lip Prot

3 497 65 13 29

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

Viernes

Kcal HC Lip Prot

4 467 24 30 25

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

7 832 69 50 26

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

Kcal HC Lip Prot

8 523 52 23 26

Sopa de fideos s/g-h  
Pechuga de pollo a la plancha  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

9 395 30 21 22

Crema de calabacín natural  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

10 460 61 15 20

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

11 485 43 17 40

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Yogur

14 476 64 15 21

Pasta s/g-h 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

15 498 56 24 11

Sopa de fideos s/g-h  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

16 537 68 16 32

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

Kcal HC Lip Prot

17 406 30 22 22

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

18 610 70 20 38

Salteado de arroz con zanahoria y calabacín  
Bistec de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

## Lunes

21    Kcal 417    HC 36    Lip 14    Prot 36

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)  
Redondo de ternera asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Fruta de temporada

## Martes

22    Kcal 527    HC 65    Lip 18    Prot 26

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

## Miércoles

23    Kcal 500    HC 24    Lip 31    Prot 32

Huevos revueltos con patatas  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

## Jueves

24    Kcal 480    HC 38    Lip 24    Prot 27

Crema de zanahoria natural  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Zanahoria dado rehogada  
Yogur

## Viernes

25    Kcal 440    HC 55    Lip 16    Prot 19

Pasta s/g-h salteada con verduritas de temporada  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

28    Kcal 619    HC 77    Lip 25    Prot 21

Fideuá s/g-h de pollo y verduras de temporada s/ legumbres  
Croquetas artesanas de pollo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

29    Kcal 398    HC 31    Lip 21    Prot 22

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

30    Kcal 469    HC 46    Lip 18    Prot 31

Arroz tres delicias casero  
Pechuga de pollo a la plancha  
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