

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	576	56	29	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	497	65	13	29

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

	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

	Kcal	HC	Lip	Prot
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	747	67	29	54

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
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	407	30	22	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	761	60	45	28

Garbanzos estofados con arroz
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
--	------	----	-----	------

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

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

Kcal HC Lip Prot

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

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 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

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	384	48	10	25

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

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
7	719	52	47	21

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

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	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	436	57	13	21

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
11	516	46	17	45

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

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en tempura
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	424	50	13	27

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
17	407	30	22	22

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

Kcal	HC	Lip	Prot	
18	507	47	17	41

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