

# MARZO



## MENÚ 1º CICLO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

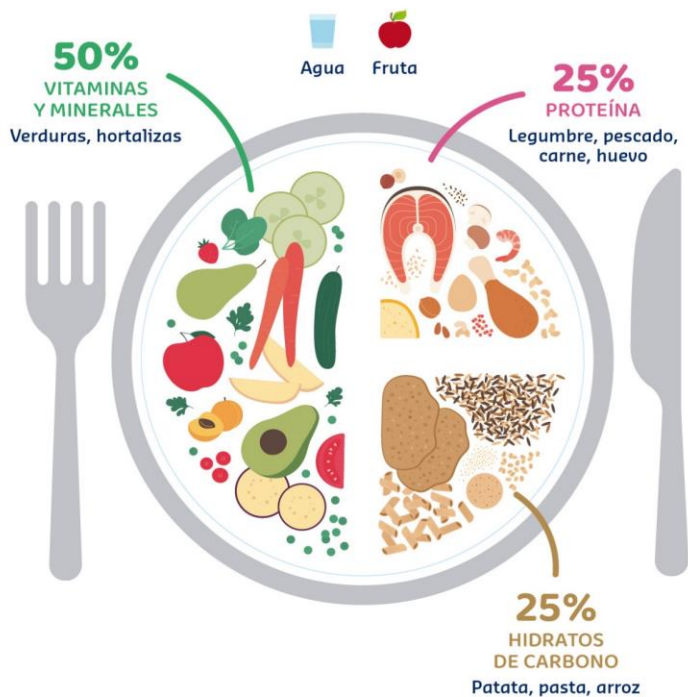
JUEVES

VIERNES

		<b>1</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>2</b> Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	<b>3</b> Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta
<b>6</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>7</b> Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	<b>8</b> Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	<b>9</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>10</b> Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta
<b>13</b> Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	<b>14</b> Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>16</b> Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	<b>17</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
<b>20</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>	<b>21</b> Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	<b>22</b> Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	<b>23</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>24</b> Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta
<b>27</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	<b>28</b> Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	<b>29</b> Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	 <b>30</b> Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	<b>31</b> Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta



# Equilibra tu cena



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:

# La alimentación en el deporte

## ¿QUÉ PAPEL JUEGAN LOS DISTINTOS NUTRIENTES?

- 1. HIDRATOS DE CARBONO:** proporcionan la energía necesaria.
- 2. PROTEÍNAS:** son las encargadas de construir y regenerar los tejidos.
- 3. AGUA:** beber agua antes, durante y después de hacer ejercicio reduce el riesgo de lesión.

## ¿SABÍAS QUE...?

Una correcta alimentación mejorará significativamente el **rendimiento y la recuperación** a la hora de hacer deporte.

**¡ASÍ AYUDARÁS A REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!**

**#SOY SOSTENIBLE**

**PLANIFICA EL MENÚ** y revisa la nevera antes de ir a comprar...

**Aprendiendo a Comer**  
by sodexo