

MARZO



MENÚ BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6 Crema de Calabacín
Albóndigas de ternera
patata dado
Fruta
Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18

13 Arroz Cantonés
Escalope de lomo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

20 **DIA NO LECTIVO**

27 Ensaladilla Rusa
Lomo de cerdo
Calabacín rebozado
Fruta
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

7 Arroz con tomate frito casero
Lenguadina en tempura
Ensalada de lechuga y maiz
Yogur
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

14 Alubias con chorizo
Varitas de merluza
Ensalada mixta
Yogur
Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22

21 Lentejas a la jardinera
con ajo y orégano
Escalope de pollo con ensalada
Fruta
Kcal 747 HC 96 Prot 40 Lip 22

28 **#DIADEPOKEMON**
Crema **PIKACHU**
Pokeballs con tomate
Patatas pokemon
Helado
Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18

1 Tallarines gratinados con queso
Filetitos de merluza empanada
Ensalada lechuga, tomate y olivas
Fruta
Kcal 732 HC 93 Prot 20 Lip 26

8 Patatas a la riojana
Pollo al Curry
Zanahoria dado
Fruta
Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26

14 Crema de Calabaza
Filete ruso con ensalada
Fruta
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

22 Crema de calabacín
Suprema de merluza rebozada
Patatas fritas
Yogur
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

29 Alubias pintas
Taqitos de pollo en adobo
Arroz pilaz
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

2 Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

DIA DE LA TORTILLA
Lentejas a la riojana
Tortilla patata y Tortilla de chorizo
Ensalada mixta y Gelatina
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

16 Pasta Carbonara
Medallón de Salmón
En salsa
Fruta
Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22

23 Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

30 Fusilli boloñesa
Lenguadina a la madrileña
Ensalada con brotes de soja
Yogur
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

3 Wok de arroz salteado con verduras
Tortilla de Francesa de atún
Ensalada de Tomate y zanahoria
Yogur
Kcal 711 HC 101 Prot 21 Lip 23

10 Macarrones allá putanesca
Bacalao en adobo
Ensalada
Fruta
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

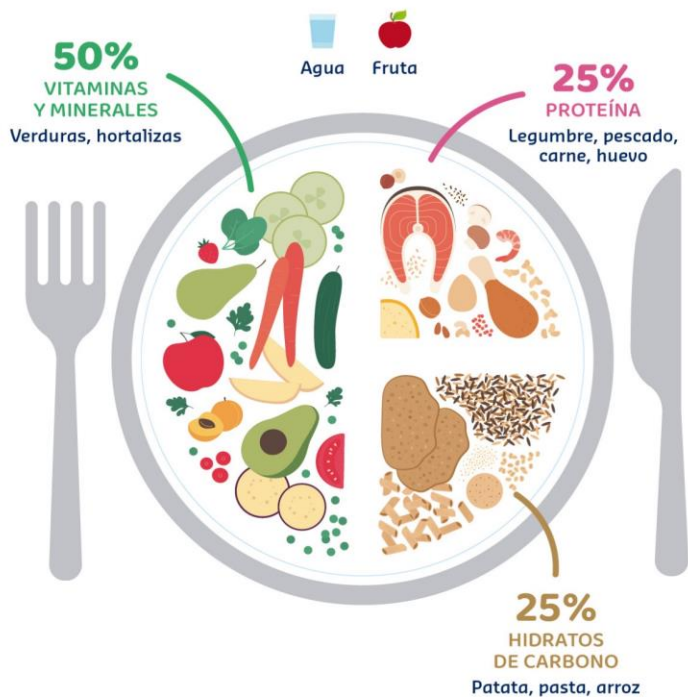
HAPPY St. Patrick's DAY
Chowder de pescado
Guiso Irlandes
tradicional
Chips
Postre
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

24 Pasta Napolitana
Tortilla francesa y ensalada
Yogur
Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22

31 **DIA NO LECTIVO**



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