



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

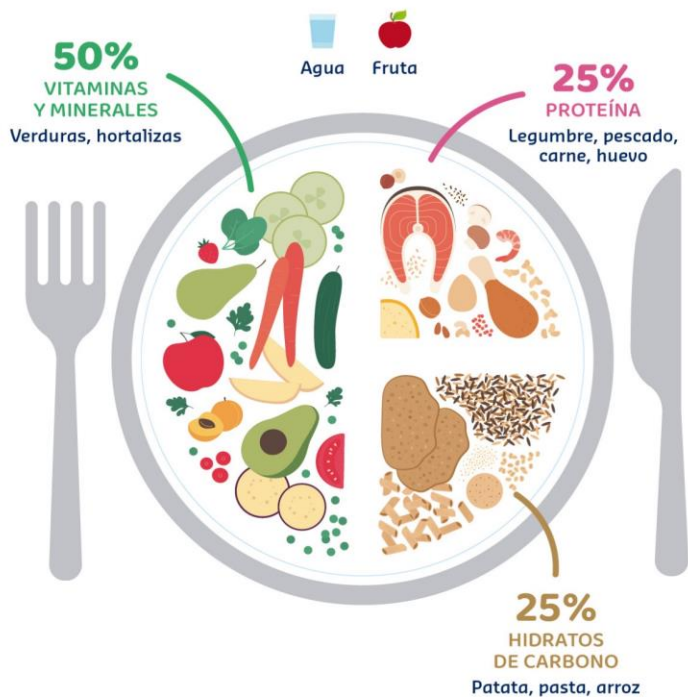
JUEVES

VIERNES

		<p>1 Tallarines con tomate Filetitos de merluza empanada Ensalada lechuga, tomate y olivas Fruta Kcal 732 HC 93 Prot 20 Lip 26</p>	<p>2 Sopa de Cocido Cocido completo Fruta Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20</p>	<p>3 Wok de arroz salteado con verduras Tortilla de Francesa de atún Ensalada de Tomate y zanahoria Postres vegetal Kcal 711 HC 101 Prot 21 Lip 23</p>
<p>6 Crema de Calabacín Albóndigas de ternera patata dado Fruta Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18</p>	<p>7 Arroz con tomate frito casero Lenguadina en tempura Ensalada de lechuga y maíz Postre vegetal Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24</p>	<p>8 Patatas a la riojana Pollo al Curry Zanahoria dado Fruta Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26</p>	<p>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</p>	<p>10 Macarrones allá putanesca Bacalao en adobo Ensalada Fruta Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28</p>
<p>13 Arroz Cantonés Escalope de lomo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24</p>	<p>14 Alubias con chorizo Varitas de merluza Ensalada mixta Postre vegetal Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22</p>	<p>15 Crema de Calabaza Filete ruso con ensalada Fruta Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12</p>	<p>16 Pasta Salteada con bacon Merluza a la romana En salsa Fruta Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22</p>	<p>HAPPY St. Patrick's DAY Chowder de pescado Guiso Irlandes tradicional Chips Postre Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21</p>
<p>20 DIA NO LECTIVO</p>	<p>21 Lentejas a la jardinera con ajo y orégano Escalope de pollo con ensalada Fruta Kcal 747 HC 96 Prot 40 Lip 22</p>	<p>22 Crema de calabacín Suprema de merluza rebozada Patatas fritas Postre vegetal Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27</p>	<p>23 Sopa de Cocido Cocido completo Fruta Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20</p>	<p>24 Pasta Napolitana Tortilla francesa y ensalada Postre vegetal Kcal 694 HC 70 Prot 31 Lip 22</p>
<p>27 Ensaladilla Rusa Lomo de cerdo Calabacín rebozado Fruta Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21</p>	<p>#DIADEPOKEMON Crema PIKACHU Pokeballs con tomate Patatas pokemon Helado sin lactosa Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18</p>	<p>29 Alubias pintas Taquitos de pollo en adobo Arroz pilaz Fruta Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24</p>	<p>30 Fusilli boloñesa Lenguadina a la madrileña Ensalada con brotes de soja Postre vegetal Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28</p>	<p>31 DIA NO LECTIVO</p>

*Todos los platos del menú están elaborados con ingredientes sin PLV

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