

# MARZO



## MENÚ Pescado



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  
Salchichas de ave  
Ensalada de lechuga y maiz  
Yogur  
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

**14** Alubias con chorizo  
Nuggets de pollo  
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 cinta de lomo  
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  
Escalopín de ternera plancha  
Patatas fritas  
Yogur  
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

**29** Alubias pintas  
Taquitos 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



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  
Tortilla Francesa  
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  
Salchichas de ave  
Ensalada con brotes de soja  
Yogur  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

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

**10** Macarrones allá putanesca  
Hamburguesa de ternera  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

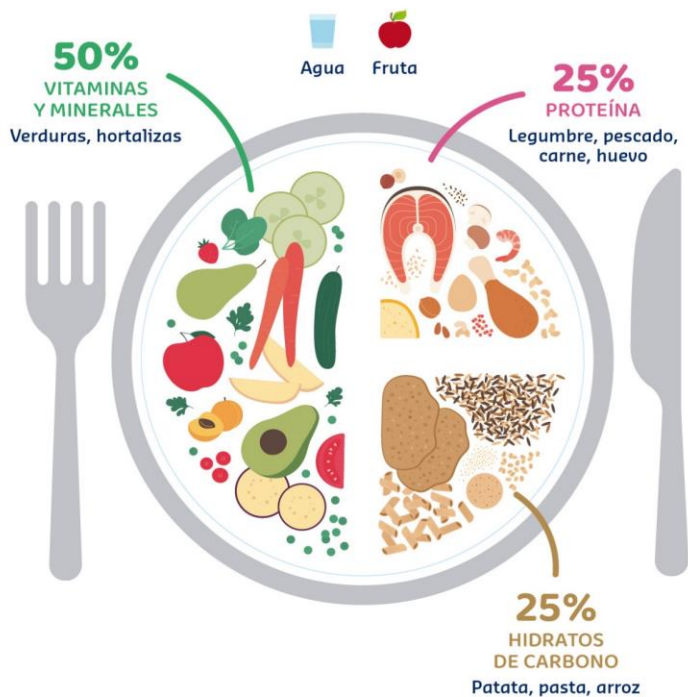
**HAPPY St. Patrick's DAY**  
Chowder de pollo  
Guiso Irlandes  
tradicional  
Chips  
Postre  
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

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

**31** **DIA NO LECTIVO**

\*Todos los platos del menú están elaborados con ingredientes sin Pescado

# 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