

# MAYO

## MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**¡FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR!**



### Día Mundial Natillas de chocolate

Paella de verduras  
Croquetas y empanadillas  
Ensalada variada  
**Natillas de chocolate**  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

4 Macarrones con tomate  
Merluza al horno  
Zanahoria dado  
Fruta  
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

5 Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Ensalada de Tomate y maíz  
Fruta  
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

8 Crema de zanahoria  
Albóndigas de ternera  
Patatas dado  
Postre lácteo  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

9 Pasta boloñesa  
Merluza al horno  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

10 Ensaladilla rusa  
Lomo a la plancha  
Calabacín romana  
Fruta  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

11 Arroz con tomate  
Lenguadina a la andaluza  
Ensalada mixta  
Yogur  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16



### Celebramos San Isidro

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Limonada y postre  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

### FESTIVO San Isidro

16 Judías Verdes rehogada  
Tortilla española  
Ensalada  
Gelatina  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

17 Arroz milanesa  
Filete ruso de ternera a la plancha con ensalada  
Fruta  
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

18 Ensalada de pasta  
Filete de pollo al ajillo  
Calabacín romana  
Yogur  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

19 Crema de guisantes  
Hamburguesa de salmón  
Patatitas  
Fruta  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

22 Lentejas con verduras  
Medallón de bacalao con salsa de tomate y patatas dado  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

23 Brócoli con zanahoria  
Pollo asado  
Ensalada  
Yogur  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

24 Fusilli al horno  
Lenguadina con ensalada de tomate y maíz  
Fruta  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

2 Crema de legumbres  
Albóndigas de ternera a la jardinera  
Yogur  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

### Día SIN GLUTEN

26 Paella de verdura  
Tortilla Francesa con ensalada  
Fruta  
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25



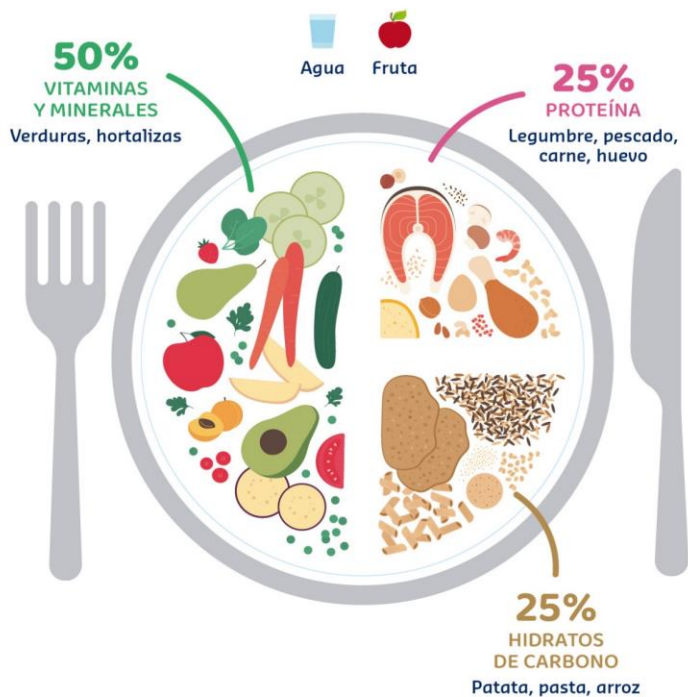
29 Galets a la carbonara  
Albóndigas de Merluza en salsa  
Yogur  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

30 Ensalada de alubias con huevo duro  
Redondo de pavo a la naranja  
Patata dado  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

31 Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24



# 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