

MAYO

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES
Día Mundial Natillas
de chocolate

JUEVES

VIERNES

**¡FELIZ DÍA DEL
TRABAJADOR!**



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

15 **FESTIVO
San Isidro**

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

17 Arroz milanese
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

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



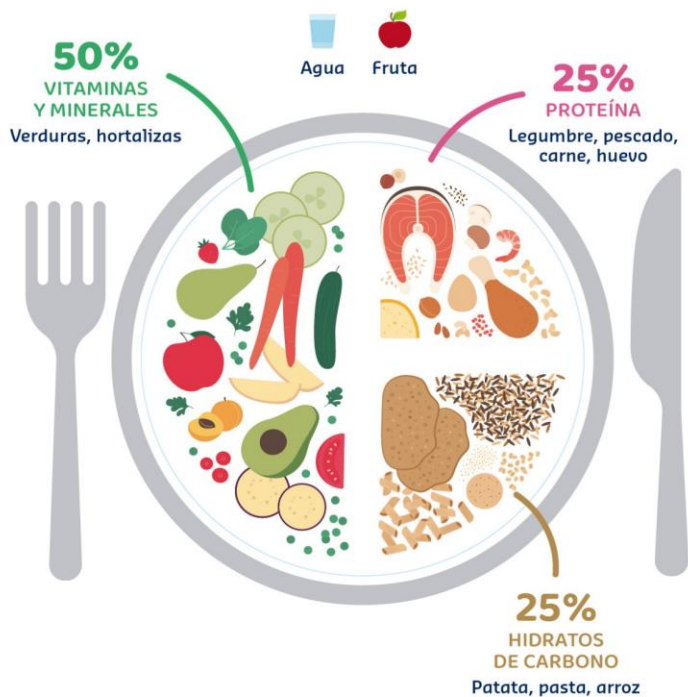
29 Galets a la carbonara
Albóndigas de Merluza en salsa
Yogur
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

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