

MAYO

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡FELIZ DÍA DEL TRABAJADOR!



3
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

4
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

5
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

8
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

9
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

10
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

11
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta



Celebramos San Isidro

Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

15
FESTIVO San Isidro

16
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

17
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

18
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

19
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

22
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

23
Puré de verduras con
Pollo
Yogur o Fruta

24
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

25
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

26
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta

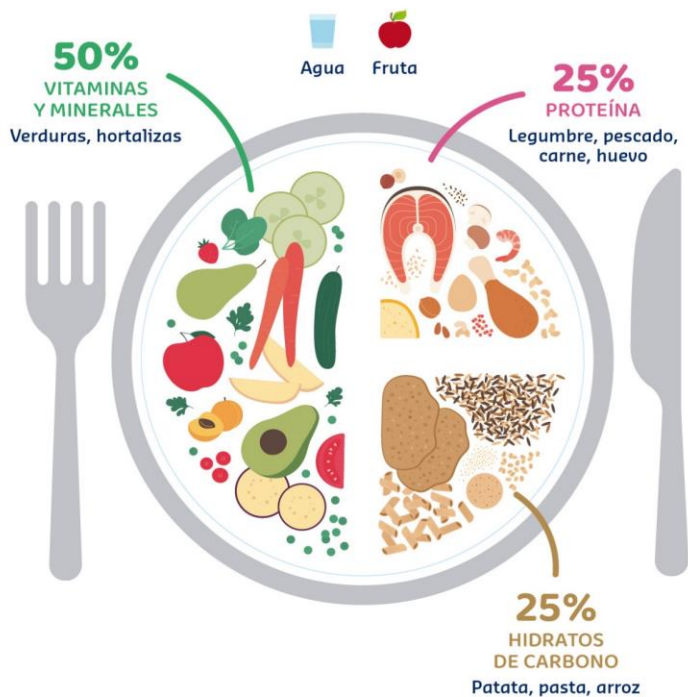
29
Puré de verduras con
Pescado
Yogur o Fruta

30
Puré de verduras con
Pavo
Yogur o Fruta

31
Puré de verduras con
Ternera
Yogur o Fruta



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