

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

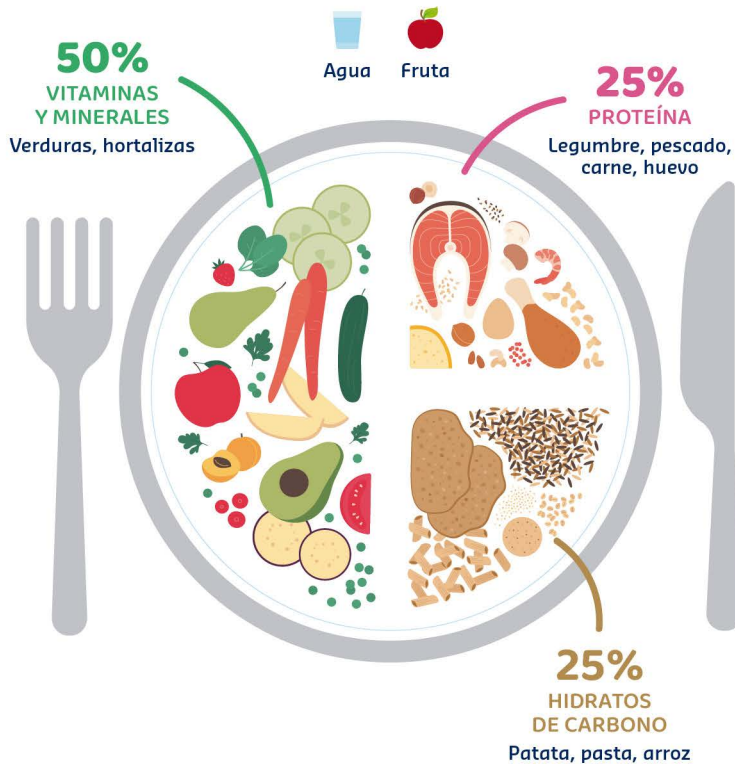
JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot				
										1	550	70	15	33		2	499	53	19	29		3	586	47	21	51		
										Fusilli al pomodoro con hierbas aromáticas Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada						Guiso de patatas a la riojana con chorizo Suprema de merluza con salsa marinera Pisto de verduras casero Yogur											Guisantes salteados con virutas de jamón Estofado de ternera guisado a la cazadora Patatas dólar Fruta de temporada	
6	460	33	21	34		7	615	67	22	36		8	692	57	33	42		9	595	48	34	22		10	719	84	31	27
Crema de calabaza natural Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga Fruta de temporada						Coditos a la carbonara con lardones de bacon Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil Asadillo de tomate y pimientos aliñados con comino Yogur					Cocido tradicional completo Lomo de cerdo al horno Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada Fruta de temporada						Judías verdes rehogadas con tomate, patatas y virutas de jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate Danonino										Arroz salteado con salchichas y dados de bacon Albóndigas de merluza y calamar en salsa Ensalada de lechuga Fruta de temporada	
13	589	71	20	30		14	588	69	22	30		15	566	64	31	9		16	677	76	24	39		17	617	73	24	24
Alubias pintas guisadas a la jardinera Varitas artesanas de merluza Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Fruta de temporada						Arroz con pollo y verduras Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla pochada Champiñones salteados con ajito y cebolla pochada Yogur					Crema de zanahoria natural Flamenquines de jamón york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada						Macarrones con salsa boloñesa Filete de abadejo rebozado a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur										Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla de patata y chorizo Ensalada de tomate Fruta de temporada	
20	533	73	14	29		21	693	73	37	16		22	534	55	19	35		23	682	70	28	38		24	698	62	33	37
Macarrones con salsa cremosa de queso Medallón de bacalao con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada						Crema de calabacín natural Tortilla de patata Rodajitas de berenjena rebozada Natillas de vainilla					Alubias blancas guisadas con chorizo Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de tomate Fruta de temporada						Arroz a banda Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Verduritas salteadas con ajilimojili Yogur										Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada	
27	593	77	19	28		28	650	72	33	15		29	580	74	15	17		30	624	60	22	46		31	825	86	36	40
Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza rebozada a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada						Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Yogur					Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Lasaña boloñesa Fruta de temporada						Lentejas guisadas con chorizo Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur										Feijoada Pincho moruno Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada Natillas de dulce de leche	

Equilibra tu cena

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.

#SOY SOSTENIBLE

PLANIFICA EL MENÚ y revisa la nevera antes de ir a comprar...

¡ASÍ AYUDARÁS A REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Si has comido:

Es recomendable cenar:

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