

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	581	83	18	22		2	760	95	23	42		3	816	104	33	25		
											Paella de verduras de temporada Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral						Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan												Macarrones con salsa de tomate casera Tortilla de patata Ensalada mixta Yogur natural Pan
6	556	68	20	26		7	825	97	30	41		8	679	60	34	32		9	616	78	26	16		10	751	91	26	37	
Crema de zanahoria natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada Pan integral						Alubias blancas estofadas San jacob de jamón y queso fundido al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan					Sopa maravilla Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas dado Yogur natural Pan integral						Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan											Coditos gratinados con queso fundido Filete de limanda empanada Ensalada mixta Yogur natural Pan	
13	808	90	32	40		14	614	56	32	24		15	644	80	22	30		16	606	82	20	23		17	667	91	23	21	
Lentejas guisadas a la hortelana Lomo de sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral						Guiso de patatas con calamares Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural Pan					Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada Pan integral						Crema de verduras natural Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan											Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Empanadillas de atún al horno Zanahoria dado rehogada Yogur natural Pan	
20						21	666	63	27	43		22	551	80	17	20		23	737	91	23	38		24	655	81	22	33	
SIN SERVICIO DE COMEDOR						Crema de calabacín natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural Pan					Curry de arroz con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral						Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo Lomo de cerdo asado en su jugo Puré de patata Fruta de temporada Pan											Macarrones gratinados con queso fundido Suprema de merluza en salsa verde Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Yogur natural Pan	
27	626	90	20	21		28	676	59	36	29		29	644	80	22	30		30	680	96	25	17		31					
Fusilli con salsa de tomate casera Nuggets de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan integral						"Menú especial International Week"					"Menú especial International Week"						"Menú especial International Week"						SIN SERVICIO DE COMEDOR						

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	489	66	17	18		2	649	72	23	38		3	610	71	27	19	
											Paella de verduras de temporada Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga Fruta de temporada						Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada											Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h Tortilla de patata Ensalada mixta Yogur natural
6	464	50	19	22		7	714	74	30	37		8	606	46	35	28		9	505	55	25	12		10	471	51	18	27
Crema de zanahoria natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada						Alubias blancas estofadas San jacob de jamón y queso fundido al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada					Sopa de pasta s/g-h y verduras Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas dado Yogur natural						Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada											Pasta s/g con salsa de tomate casera Filete de limanda al horno con picada de perejil Ensalada mixta Yogur natural
13	716	72	31	36		14	503	32	32	21		15	520	62	21	21		16	495	59	19	20		17	479	64	18	15
Lentejas guisadas a la hortelana Lomo de sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada						Guiso de patatas con calamares Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural					Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo Fruta de temporada						Crema de verduras natural Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada						Espaguetis s/g-h con salsa de tomate y orégano Empanadillas de atún al horno Zanahoria dado rehogada Yogur natural					
20						21	555	40	26	39		22	442	62	15	16		23	574	67	20	28		24	504	51	22	26
SIN SERVICIO DE COMEDOR						Crema de calabacín natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural					Arroz con pisto de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada						Sopa de fideos s/g-h Lomo de cerdo asado en su jugo Puré de patata Fruta de temporada						Macarrones s/g gratinados con queso fundido Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural					
27	507	61	17	26		28	449	36	22	26		29	520	62	21	21		30	569	72	24	14		31				
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada						"Menú especial International Week"					"Menú especial International Week"						"Menú especial International Week"						SIN SERVICIO DE COMEDOR					

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	489	66	17	18		2	649	72	23	38		3	593	56	26	34	
											Paella de verduras de temporada Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga Fruta de temporada						Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada											Macarrones s/g gratinados con queso fundido Filete de limanda con salsa verde Ensalada mixta Yogur natural
6	464	50	19	22		7	714	74	30	37		8	587	43	34	29		9	509	37	29	25		10	572	62	22	32
Crema de zanahoria natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada						Alubias blancas estofadas San jacob de jamón y queso fundido al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada					Sopa maravilla Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas dado Yogur natural						Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Lomo de sajonia braseado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada											Coditos s/g-h con tomate frito Filete de limanda con salsa verde Ensalada mixta Yogur natural
13	716	72	31	36		14	455	32	23	29		15	520	62	21	21		16	495	59	19	20		17	566	72	24	17
Lentejas guisadas a la hortelana Lomo de sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada						Guiso de patatas con calamares Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural					Sopa de fideos s/g-h Cocido tradicional completo Fruta de temporada						Crema de verduras natural Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada											Espaguetis s/g-h con salsa de tomate y orégano Empanadillas de atún al horno Zanahoria dado rehogada Yogur natural
20						21	555	40	26	39		22	541	67	19	26		23	574	67	20	28		24	533	56	22	28
SIN SERVICIO DE COMEDOR						Crema de calabacín natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural					Arroz meloso con verduras de la huerta Jamón york a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada						Sopa de fideos s/g-h Lomo de cerdo asado en su jugo Puré de patata Fruta de temporada											Macarrones s/g gratinados con queso fundido Suprema de merluza en salsa suave Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Yogur natural
27	507	61	17	26		28	565	36	35	26		29	520	62	21	21		30	419	50	16	19		31				
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada						"Menú especial International Week"					"Menú especial International Week"						"Menú especial International Week"						SIN SERVICIO DE COMEDOR					

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

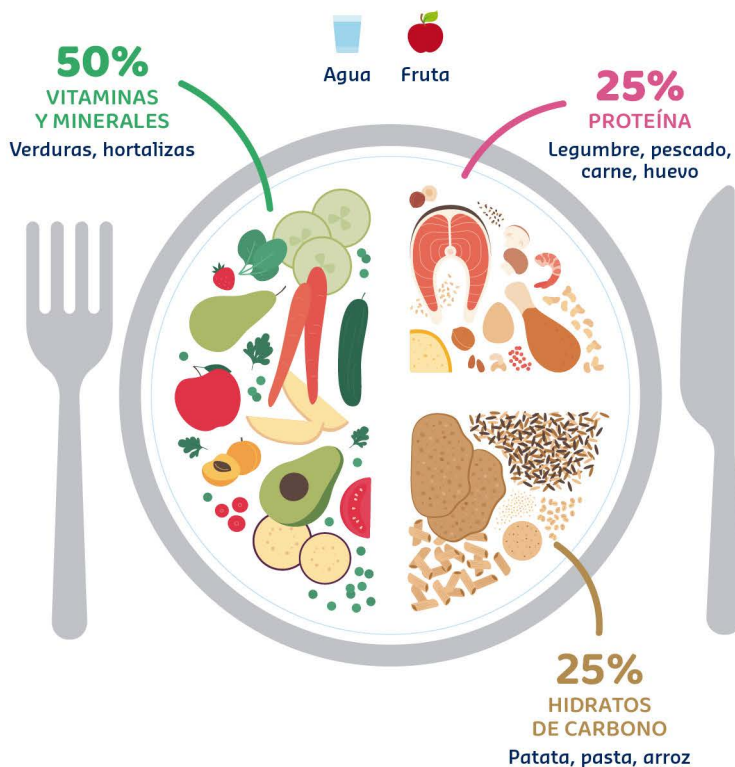
JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot					
											1	537	66	19	25	Paella de verduras de temporada Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada	2	649	72	23	38	Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta de temporada	3	705	80	32	22	Macarrones con salsa de tomate casera Tortilla de patata Ensalada mixta Yogur natural	
6	464	50	19	22	Crema de zanahoria natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada	7	808	77	41	32	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	8	587	43	34	29	Sopa maravilla Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas fritas dado Yogur natural	9	411	52	14	18	Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural San jacob de jamón y queso fundido al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	10	640	56	34	27	Coditos gratinados con queso fundido Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur natural
13	716	72	31	36	Lentejas guisadas a la hortelana Lomo de sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	14	507	32	32	23	Guiso de patatas con ragout de pavo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural	15	552	63	21	27	Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada	16	495	59	19	20	Crema de verduras natural Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	17	599	69	25	20	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla de patata Zanahoria dado rehogada Yogur natural
20					SIN SERVICIO DE COMEDOR	21	555	40	26	39	Crema de calabacín natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural	22	646	85	27	15	Curry de arroz con verduras Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada	23	626	68	22	35	Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo Lomo de cerdo asado en su jugo Puré de patata Fruta de temporada	24	646	57	34	27	Macarrones gratinados con queso fundido Tortilla francesa Salteado bicolor de guisantes y zanahoria Yogur natural
27	537	68	20	18	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Nuggets de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	28	565	36	35	26	"Menú especial International Week"	29	552	63	21	27	"Menú especial International Week"	30	569	72	24	14	"Menú especial International Week"	31					SIN SERVICIO DE COMEDOR

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

Aprendiendo a Comer by sodexo*