



**ATLÉTICO DE MADRID**  
1903



# **PLAN NUTRICIONAL**

---



**Plan Nutricional para los Participantes  
del Campus del Atletico de Madrid**

March 15, 2018



**Trade  
Plus500**

**Trade  
Plus500**



**ATLÉTICO DE MADRID**  
1903

## Lunes de Koke



### **ALMUERZO**

ESPIRALES A LA ITALIANA

SALMÓN EN SALSA CON LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

SOPA DE PESCADO

JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

## Martes de Lucas



### **ALMUERZO**

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

TORTILLA ESPAÑOLA

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

CREMA DE ESPÁRRAGOS

HAMBURGUESA ENCEBOLLADA

YOGUR

(Ensalada, arroz, pasta)





**ATLÉTICO DE MADRID**  
1903

## Miércoles de Thomas



### **ALMUERZO**

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

FIDEOS CHINOS TRES DELICIAS

MERLUZA A LA GALLEGA

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

## Jueves de Saúl



### **ALMUERZO**

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN

CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS

YOGUR

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

COLIFLOR CON BECHAMEL

REVUELTO DE JAMON DE YORK

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

March 15, 2018



**ATLÉTICO DE MADRID**  
1903



## **Viernes de Torres**

---

### **ALMUERZO**

ARROZ TRES DELICIAS

BACALAO AL HORNO

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

CREMA DE VERDURAS

POLLO ASADO AL LIMÓN

YOGUR

(Ensalada, arroz, pasta)



## **Sábado de Gabi**

---

### **ALMUERZO**

SOPA DE PICADILLO

RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA

HELADO

(Ensalada, arroz, pasta)

### **CENA**

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADADA

HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL

FRUTA DE TEMPORADA

(Ensalada, arroz, pasta)

March 15, 2018