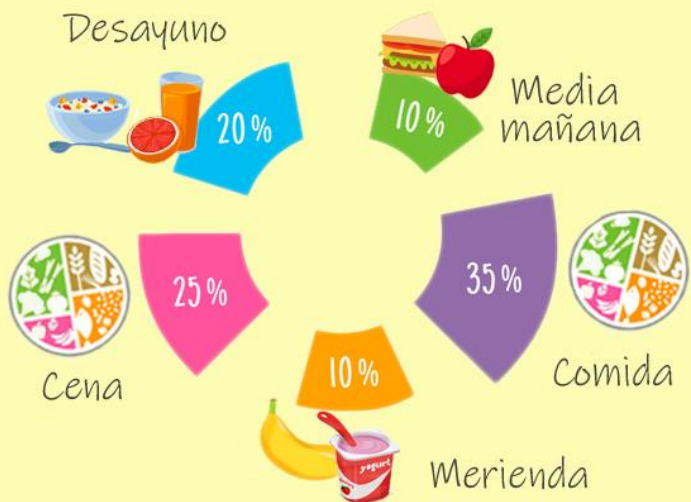


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
					1					2					3					4				
										Lentejas estofadas con verduras Crema de lentejas					Sopa de fideos Sopa de jamón con arroz					Crema de verduras Menestra de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón				
										Albóndigas en salsa de tomate					Merluza en salsa de pimientos Ensalada variada Fruta variada					Cous cous Yogurt Fruta variada				
KCal	HC	Prot	Lip		KCal	HC	Prot	Lip		KCal 660	HC 80	Prot 41	Lip 18		KCal 548	HC 80	Prot 30	Lip 13		KCal 748	HC 66	Prot 39	Lip 34	
7					8					9					10					11				
Macarrones gratinados Macarrones con atún Bacalao a la riojana Fruta variada					COCIDO COMPLETO Sopa de cocido Garbanzos con berza Chorizo, morcillo, morcilla Fruta variada					Patatas marinera Patatas con bacon Tortilla de jamón Ensalada de maíz y zanahoria Fruta variada					Guisantes con jamón Crema de guisantes Pavo estofado con verduras Natillas Fruta variada					Alubias pintas con chorizo Ensalada de alubias Merluza en salsa verde Fruta variada				
KCal 670	HC 84	Prot 34	Lip 20		KCal 635	HC 67	Prot 36	Lip 23		KCal 713	HC 77	Prot 30	Lip 31		KCal 540	HC 44	Prot 38	Lip 21		KCal 602	HC 76	Prot 44	Lip 16	
14					15					16					17					18				
Crema de calabaza y boniato Patatas y zanahorias rehogadas Escalope con pimientos Fruta variada					Fabada asturiana Alubias en vinagreta Limanda empanada Ensalada mixta Fruta variada					Crema de calabacín y puerro Coliflor ajoarriero Albóndigas en salsa Fruta variada					Lentejas al curry Ensalada de lentejas con quinoa Bacalao en salsa de verduras Ensalada de encurtidos Yogurt Fruta variada					Arroz con tomate Paella Lomo a la plancha Champiñón rehogado Fruta variada				
KCal 547	HC 71	Prot 9	Lip 22		KCal 928	HC 87	Prot 52	Lip 41		KCal 561	HC 55	Prot 27	Lip 23		KCal 750	HC 78	Prot 39	Lip 29		KCal 637	HC 97	Prot 10	Lip 23	
21					22					23					24					25				
Patatas a la riojana Patatas a la importancia Tortilla de atún Ensalada mixta Fruta variada					Garbanzos con verduras Ensalada de garbanzos Escalopines al queso Ensalada de maíz Flan Fruta variada					Espaguetis carbonara Ensalada tricolor Merluza en salsa Fruta variada					Alubias pintas con chorizo Ensalada de alubias Pollo asado a la naranja Patata panadera Fruta variada					Crema de verduras con picatostes Judías verdes a la portuguesa Bacalao con pimientos Fruta variada				
KCal 714	HC 75	Prot 33	Lip 25		KCal 496	HC 75	Prot 23	Lip 10		KCal 795	HC 90	Prot 39	Lip 31		KCal 797	HC 89	Prot 54	Lip 26		KCal 702	HC 70	Prot 33	Lip 34	
28					29					30														
Guisantes con jamón Crema de guisantes Carrilleras en salsa con patatas Fruta variada					JORNADA GASTRONOMICA- EL CIRCO Patatas bravas Patatas ali oli Pizza de jamón Bizcocho Fruta variada					Arroz con tomate Arroz negro con calamares Merluza al horno con limón Zanahorias rehogadas Fruta variada														
KCal 717	HC 78	Prot 32	Lip 33		KCal	HC	Prot	Lip		KCal 823	HC 105	Prot 29	Lip 31											



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Frutas y Verduras

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las vitaminas).

Su aportación de vitamina C, carotenos, hidratos de carbono, fibra, ácido fólico y sales minerales son imprescindibles para nuestro organismo.

