

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



**9** **10** **11** **12** **13**

Lentejas estofadas Crema de lentejas	Crema de verduras Coliflor con patata y zanahoria rehogada	Sopa de fideos ecológicos Sopa de pescado	Arroz con tomate Paella Merluza en salsa verde	Alubias con chorizo y panceta Ensalada de judías blancas
Albóndigas con salsa de verduras	Bacalao con tomate	Lomo a la plancha Champiñón rehogado	Ensalada variada Yogurt	Pollo asado al limón Ensalada
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada

KCal 558 HC 70 Prot 39 Lip 12    KCal 524 HC 59 Prot 31 Lip 16    KCal 639 HC 54 Prot 25 Lip 20    KCal 731 HC 102 Prot 31 Lip 21    KCal 710 HC 79 Prot 47 Lip 23

**16** **17** **18** **19** **20**

Pasta con tomate y queso Pasta al ajillo	COCIDO COMPLETO Sopa de cocido Garbanzos con berza	Crema de calabaza y boniato Menestra de verduras	Sopa de aver con arroz Sopa minestrone	Lentejas con hortalizas Crema de lentejas Salmón al horno
Limanda al horno con ensalada de zanahoria y maíz	Chorizo, morcillo, morcilla	Tortilla de jamón Calabacín en tempura	Carrilleras en salsa Ensalada	Ensalada variada Yogurt
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada

KCal 776 HC 98 Prot 36 Lip 24    KCal 635 HC 67 Prot 36 Lip 23    KCal 549 HC 43 Prot 18 Lip 35    KCal 599 HC 67 Prot 27 Lip 22    KCal 783 HC 65 Prot 47 Lip 35

**23** **24** **25** **26** **27**

Arroz con tomate Arroz negro con calamares Bacalao al horno Pisto	<b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con guacamole o con queso Burritos Helado Brownie	Fabada asturiana Alubias en vinagreta Escalopines al queso	Judías verdes con jamón Brócoli, patatas y zanahorias gratinado Pavo estofado con verduras	Garbanzos con espinacas Ensalada de garbanzos Merluza en salsa de pimientos
Fruta variada	Fruta variada	Ensalada Fruta variada	Fruta variada	Ensalada Fruta variada

KCal 784 HC 99 Prot 31 Lip 21    KCal HC Prot Lip    KCal 625 HC 69 Prot 27 Lip 27    KCal 580 HC 44 Prot 40 Lip 26    KCal 672 HC 73 Prot 40 Lip 23

**30** **31**

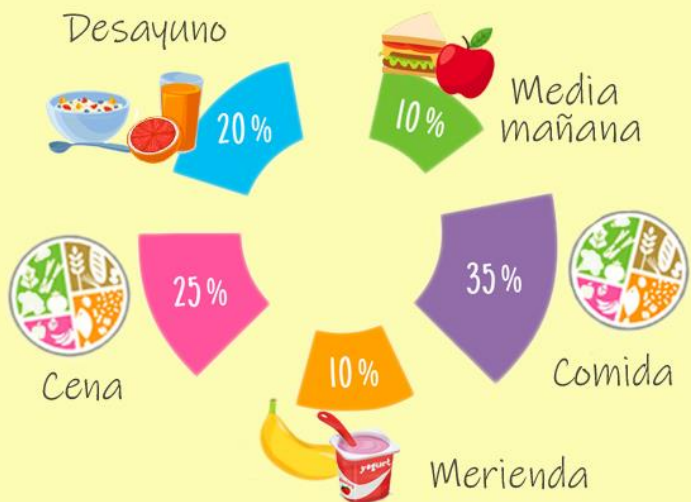
Lentejas con verduras y arroz Ensalada de lentejas	Patatas a la riojana Patatas a la importancia			
Albóndigas con tomate	Bacalao con tomate Ensalada			
Fruta variada	Fruta variada			

KCal 799 HC 98 Prot 42 Lip 19    KCal 674 HC 74 Prot 38 Lip 20



# 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

### Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

