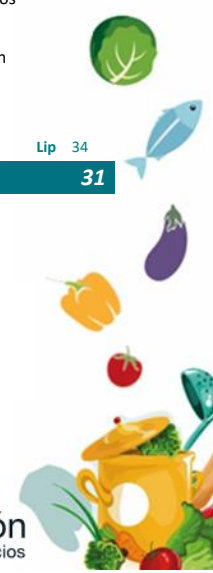


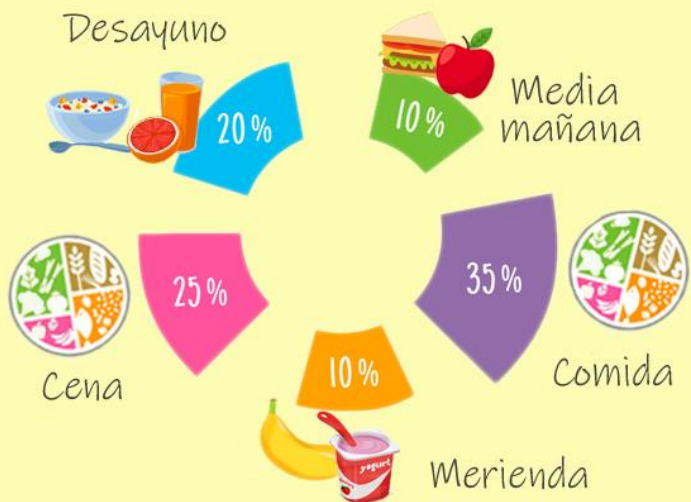


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		COCIDO COMPLETO Sopa de cocido Garbanzos con berza Chorizo, morcillo, morcilla	Arroz con tomate Arroz tres delicias  Pollo al curry	Alubias blancas con verduras Ensalada de alubias  Merluza en salsa de pimientos Flan Fruta variada
		Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
		KCal 635 HC 67 Prot 36 Lip 23	KCal 904 HC 43 Prot 92 Lip 33	KCal 734 HC 24 Prot 78 Lip 41
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Patatas a la riojana Ensalada campera	Fideua alicantina Fideua con calamares	Lentejas a la jardinera Crema de lentejas	Crema de calabacín, puerro y patata Coliflor ajoarriero	Garbanzos estofados Ensalada de garbanzos
Lomo con plancha Ensalada con encurtidos Fruta variada	Merluza en salsa verde  Fruta variada	Tortilla de calabacín Pimientos rehogados Fruta variada	Carrilleras en salsa  Fruta variada	Bacalao con tomate Yogurt Fruta variada
KCal 671 HC 24 Prot 78 Lip 30	KCal 690 HC 20 Prot 87 Lip 34	KCal 689 HC 27 Prot 72 Lip 31	KCal 545 HC 26 Prot 49 Lip 24	KCal 652 HC 22 Prot 60 Lip 44
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de guisantes Guisantes con jamón	Arroz con tomate Arroz a la zamorana Limanda empanada	Crema de calabaza y zanahoria Judías verdes con tomate	Sopa de ave Sopa de pescado	Alubias con verduritas Ensalada de alubias
Escalope con pimientos  Fruta variada	Ensalada de zanahoria Natillas Fruta variada	Albóndigas con tomate  Fruta variada	Salchichas frescas con patatas fritas  Fruta variada	Huevos Rellenos Ensalada de zanahoria Fruta variada
KCal 766 HC 32 Prot 72 Lip 39	KCal 848 HC 30 Prot 104 Lip 37	KCal 478 HC 18 Prot 48 Lip 25	KCal 689 HC 37 Prot 57 Lip 29	KCal 871 HC 39 Prot 74 Lip 44
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Lentejas estofadas Crema de lentejas	<b>¡ BIENVENIDA PRIMAVERA !</b> Wok de verduras Gazpacho	Patatas marinera Patatas con nata y bacon	Crema de verduras Lombarda con manzana y pasas	Garbanzos con verduras Ensalada de garbanzos
Salmon a la Naranja Ensalada Fruta variada	Lasaña boloñesa Bizcocho de zanahoria Degustación de frutas tropicales	Filete de ternera con salsa de queso  Fruta variada	Pollo asado al limón Calabacin en Tempura Fruta variada	Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta variada
KCal 834 HC 31 Prot 86 Lip 45	KCal 760 HC 29 Prot 89 Lip 28	KCal 616 HC 18 Prot 73 Lip 35	KCal 520 HC 20 Prot 47 Lip 32	KCal 849 HC 31 Prot 97 Lip 34
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Arroz con tomate Paella	Alubias con chorizo Ensalada de alubias	Sopa de ave con huevo Sopa de pescado Fish and chips	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
Merluza en salsa  Fruta variada	Lomo con champiñón  Fruta variada	Copa de chocolate Fruta variada		
KCal 735 HC 21 Prot 103 Lip 29	KCal 655 HC 21 Prot 69 Lip 37	KCal 801 HC 29 Prot 88 Lip 43		



# 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

## EL AGUA

El agua es una sustancia de vital importancia para el organismo, pues es el medio donde suceden las reacciones químicas de nuestro organismo. El transporte y la excreción de sustancias también se realizan a través de él, en definitiva, EL AGUA ES VIDA. Sin embargo, no podemos sintetizarla en cantidades suficientes ni almacenarla, de manera que hay que ingerirla regularmente. Por ello, el agua es un verdadero nutriente que debe formar parte de la dieta en cantidades mucho mayores que las de cualquier otro. Las cantidades recomendadas de agua al día son unos 2,5 litros, pero hay que tener en cuenta que los alimentos ya contienen una parte de la misma, de manera que con 1,5-2 L es suficiente.

