

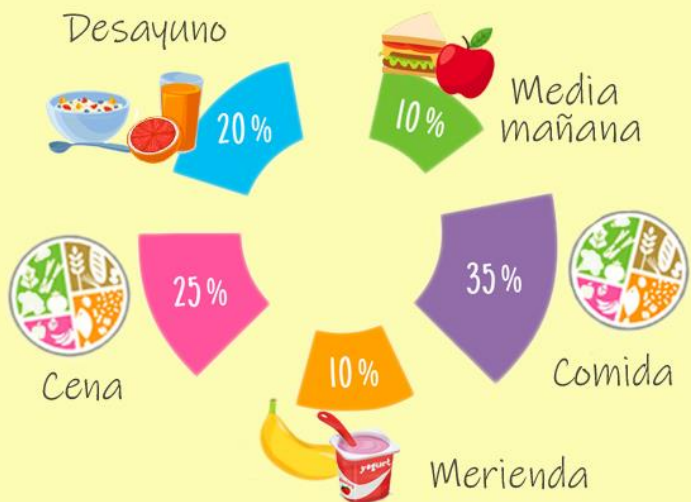


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Lentejas a la jardinera Crema de lentejas con pica tostos	Coditos con tomate Coditos carbonara	Crema de calabacín, puerro y patata Brócoli, patata y zanahoria rehogado	Garbanzos estofados Ensalada de garbanzos	Sopa de ave Sopa de pescado
Albóndigas con tomate	Merluza en salsa de pimientos Ensalada de zanahoria	Escalopines al queso Champiñón rehogado	Limanda con ensalada variada Yogurt	Salchichas frescas al horno Patatas fritas
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 665 HC 78 Prot 40 Lip 19	KCal 678 HC 89 Prot 32 Lip 19	KCal 709 HC 58 Prot 33 Lip 36	KCal 796 HC 82 Prot 43 Lip 29	KCal 890 HC 91 Prot 26 Lip 44
17	18	19	20	21
Arroz con tomate Paella	COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos con berza	Patatas a la importancia Ensalada alemana Tortilla de jamón Pimientos asados	Alubias pintas con chorizo Alubias en vinagreta	Judías verdes a la portuguesa Crema de verduras
Limanda empanada Ensalada de tomate y queso	Morcillo, chorizo y morcilla	Gelatina	Lomo a la plancha Ensalada de encurtidos y maíz	Muslos de pollo al curry
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 903 HC 78 Prot 40 Lip 32	KCal 635 HC 67 Prot 36 Lip 23	KCal 795 HC 94 Prot 33 Lip 29	KCal 690 HC 68 Prot 37 Lip 25	KCal 609 HC 46 Prot 39 Lip 28
24	25	26	27	28
JORNADA GASTRONÓMICA DE CYL	Crema de calabaza y zanahoria Zanahorias rehogadas	Lentejas estofadas con verduras Ensalada de lentejas con quinoa	Sopa de fideos Sopa de pescado	Crema de verduras Guisantes con jamón
Patatas revolconas con torreznos de Soria Judiones de la Granja Empanada, morcilla de Burgos y chorizo de Salamanca Tarta de San Marcos	Lasaña boloñesa	Merluza Orly Ensalada de zanahoria Natillas	Estofado de pavo con verduritas	Huevos rellenos Ensalada de maíz
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal HC Prot Lip	KCal 736 HC 93 Prot 28 Lip 25	KCal 814 HC 90 Prot 45 Lip 27	KCal 610 HC 52 Prot 33 Lip 15	KCal 619 HC 42 Prot 32 Lip 32



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.

