

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

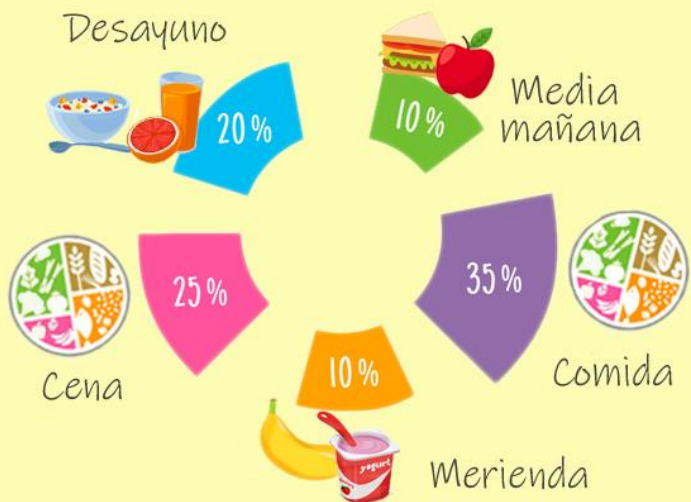
VIERNES

1	2	3	4	5
	Garbanzos estofados Ensalada de garbanzos	Macarrones con chorizo Macarrones carbonara Merluza al horno con sala de pimientos	Lentejas con verduras Crema de lentejas	Crema de calabacín, puerro y zanahoria Menestra de verduras
	Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta variada	Yogurt Fruta variada	Pollo asado Arroz integral Fruta variada	Salchichas con patatas fritas Fruta variada
	KCal 744 HC 66 Prot 32 Lip 36	KCal 676 HC 86 Prot 37 Lip 19	KCal 853 HC 94 Prot 53 Lip 27	KCal 647 HC 57,5 Prot 22,3 Lip 35,1
8	9	10	11	12
Alubias pintas con verduras y chorizo Ensalada de alubias Escalopines al queso	Arroz con tomate Arroz negro con calamares Bacalao rebozado Ensalada de encurtidos	Crema de verduras Guisantes rehogados Albóndigas con tomate Pimientos rehogados	Patatas a la riojana Ensaladilla rusa <i>Merluza en salsa verde</i> Flan	JORNADA GASTRONÓMICA Ensalada César Cheese Burger
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Brownie con nata Fruta variada
KCal 886 HC 88 Prot 47 Lip 34	KCal 1003 HC 118 Prot 40 Lip 40	KCal 631 HC 60 Prot 31 Lip 28	KCal 1176 HC 117 Prot 52 Lip 53	KCal 848 HC 102 Prot 46 Lip 27
15	16	17	18	19
Lentejas con verduras Ensalada de lentejas con atún y zanahoria	Tallarines con tomate Tallarines con verduras	COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos con berza Morcillo, morcilla y chorizo	Crema de calabaza y zanahoria Judías verdes en vinagreta Lomo a la plancha Champiñón rehogado	Patatas con bacon y nata Patatas revolconas Merluza en salsa de pimientos Ensalada de maíz Yogurt Fruta variada
Carrilleras en salsa	Limanda empanada Ensalada de tomate	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 750 HC 84 Prot 45 Lip 24	KCal 972 HC 105 Prot 55 Lip 35	KCal 754 HC 85 Prot 41 Lip 26	KCal 618 HC 58 Prot 28 Lip 29	KCal 877 HC 84 Prot 44 Lip 39
22	23	24	25	26
Sopa de letras Sopa de pescado	Alubias pintas con chorizo Alubias en vinagreta	Arroz con tomate Paella	Crema de verduras Brócoli con patata y zanahoria	Lentejas a la jardinera Crema de lentejas
Albóndigas con verduritas	Escalope Pimientos al horno	Bacalao a la riojana Natillas	Pollo asado a la naranja Cous cous	Huevos rellenos Ensalada de maíz Fruta variada
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 546 HC 58 Prot 33 Lip 19	KCal 1037 HC 104 Prot 57 Lip 39	KCal 936 HC 128 Prot 40 Lip 28	KCal 787 HC 84 Prot 42 Lip 29	KCal 865 HC 84 Prot 48 Lip 35
29	30	31		
Crema de verduras Guisantes con jamón	Coditos con atún Ensalada de pasta Merluza en salsa verde Ensalada	Ensalada Caprese Gazpacho Pizza de jamón Gelatina		
Tortilla de patata Champiñón rehogado	Fruta variada	Fruta variada		
KCal 723 HC 77 Prot 25 Lip 33	KCal 859 HC 94 Prot 51 Lip 30	KCal 1132 HC 123 Prot 46 Lip 41		



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

LOS LÁCTEOS

Los LÁCTEOS incluyen leche, queso, yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla, que por su alto contenido en grasa se encuentra en el grupo de "Aceites y grasas". Son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio (imprescindible para el desarrollo óseo), fósforo y vitaminas A, D y del grupo B.

Sin embargo, contienen también grasas saturadas, por lo que para ciertos grupos hay que tratar de escoger leche y derivados lácteos reducidos en grasas (desnatados).

Frecuencia de consumo: 2 a 4 raciones al día (una ración equivale a un vaso de leche de 200ml, 2 yogures, 125 gr de queso fresco, 40 gr de queso manchego...)

