

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8



Macarrones con chorizo
Macarrones carbonara

Lomo a plancha
Ensalada de zanahoria
Fruta variada

KCal 821 HC 78 Prot 48 Lip 33

11 **12** **13** **14** **15**

BIENVENIDO CURSO Ensaladilla rusa Patatas ali oli Canelones boloñesa Helado Fruta variada KCal 1129 HC 108 Prot 44 Lip 56	Arroz con tomate Arroz con verduras Merluza en salsa americana Fruta variada KCal 867 HC 116 Prot 39 Lip 27	COCIDO COMPLETO/JORNADA MADRILEÑA Sopa de fideos Garbanzos estofados Berza rehogada Morcillo, chorizo y morcilla Fruta variada KCal 754 HC 85 Prot 41 Lip 26	Crema de calabacín Menestra de verduras Escalope Pimientos rehogados Fruta variada KCal 857 HC 77 Prot 40 Lip 41	Alubias con verduras Alubias en vinagreta Limanda empanada Ensalada con encurtidos Fruta variada KCal 870 HC 97 Prot 47 Lip 31
---	---	--	---	---

18 **19** **20** **21** **22**

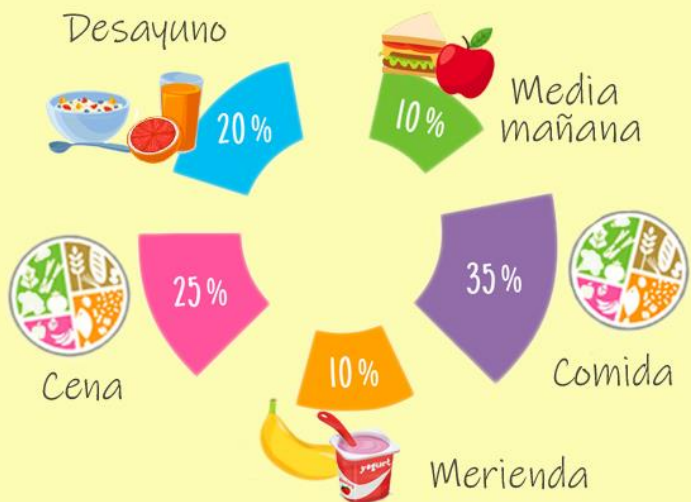
Sopa de pollo Sopa de pescado Lomo a la plancha Champiñón rehogado Fruta variada KCal 891 HC 87 Prot 35 Lip 44	Lentejas con chorizo Crema de lentejas Fish and chips Yogur Fruta variada KCal 793 HC 103 Prot 46 Lip 16	Crema de calabaza y zanahoria Zanahorias rehogadas Pollo al curry Champiñón rehogado Fruta variada KCal 605 HC 58 Prot 26 Lip 28	Arroz con tomate Paella Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta variada KCal 937 HC 104 Prot 40 Lip 39	Garbanzos estofados Ensalada de garbanzos Bacalao con tomate Fruta variada KCal 699 HC 73 Prot 45 Lip 23
---	---	---	--	--

25 **26** **27** **28** **29**

Crema de verduras Judías verdes con tomate Carrilleras en salsa Fruta variada KCal 630 HC 67 Prot 30 Lip 25	Macarrones con tomate Ensalada de pasta Limanda empanada Calabacín en tempura Fruta variada KCal 880 HC 92 Prot 52 Lip 30	Alubias con chorizo Alubias en vinagreta Albóndigas a la jardinera Fruta variada KCal 685 HC 88 Prot 35 Lip 20	Sopa de estrellas Sopa de jamón Muslos de pollo al limón Fruta variada KCal 795 HC 108 Prot 34 Lip 25	Patatas a la marinera Patatas con bacon y nata Merluza en salsa verde Natillas Fruta variada KCal 692 HC 56 Prot 44 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

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...)

