



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

Lentejas con verduras
Crema de lentejas
Tortilla de queso
Ensalada
Yogur
Fruta variada

Sopa de fideos
Sopa de pescado
Escalope de cerdo
con pimientos rehogados

Crema de calabacín y puerro
Zanahorias y patata rehogada
Merluza en salsa americana
Ensalada

KCal 796 HC 76 Pr 42 Lip 37

KCal 858 HC 86 Pr 43 Lip 36

KCal 653 HC 76 Pr 35 Lip 21



8

9

10

11

12

Crema de calabaza
Judías verdes con jamón
Albóndigas con tomate

COCIDO COMPLETO
Sopa de fideos
Garbanzos con berza
Chorizo, morcillo y morcilla

Espaguetis con tomate
Espaguetis salteados
Limanda empanada
Ensalada mixta
Yogur

Arroz con verduras
Ensalada de arroz

Tortilla de patata
Pimientos rehogados

Patatas a la riojana
Patatas a la importancia

Pavo estofado con verduras

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

KCal 595 HC 55 Pr 30 Li 27

KCal 808 HC 85 Pr 41 Lip 31

KCal 839 HC 103 Pr 41 Li 27

KCal 985 HC 136 Pr 28 Li 34

KCal 564 HC 38 Pr 31 Li 30

15

16

17

18

19

Lentejas con chorizo
Ensalada de lentejas
Huevos rellenos con bechamel
Ensalada mixta

Vichyssoise
Brócoli salteado con bacon
Lomo a la plancha
Champiñones rehogados

Alubias con chorizo
Ensalada de alubias
Merluza con tomate y queso

Sopa de ave con lluvia
Sopa castellana con jamón
Pollo asado con manzana

JORNADA ECO-LECTURA
Paella
Ensalada de arroz
Limanda empanada con lechuga

Fruta variada

Fruta variada

Natillas
Fruta variada

Fruta variada

Bizcocho
Fruta variada

KCal 867 HC 85 Pr 48 Li 35

KCal 644 HC 61 Pr 28 Li 30

KCal 782 HC 77 Pr 47 Li 28

KCal 654 HC 71 Pr 40 Li 22

KCal 835 HC 111 Pr 36 Lip 26

22

23

24

25

26

Crema de calabacín
Menestra de verduras
Pavo estofado con verduras

DÍA DE LA PROTEINA VEGETAL
Arroz con verduras
Ensalada de arroz
Lentejas estofadas con verduras

Macarrones gratinados
Macarrones salteados con verduras
Limanda en salsa
Champiñón al ajillo

Yogur

Fruta variada

Fruta variada

Fruta variada

KCal 720 HC 81 Pr 45 Li 28

KCal 964 HC 163 Pr 34 Lip 16

KCal 862 HC 106 Pr 42 Li 28

29

30

Alubias con verduras
Ensalada de alubias
Lomo fresco a la plancha
Ensalada

Crema de verduras
Brócoli rehogado
Tortilla de patata
Ensalada de maíz

Fruta variada

Fruta variada

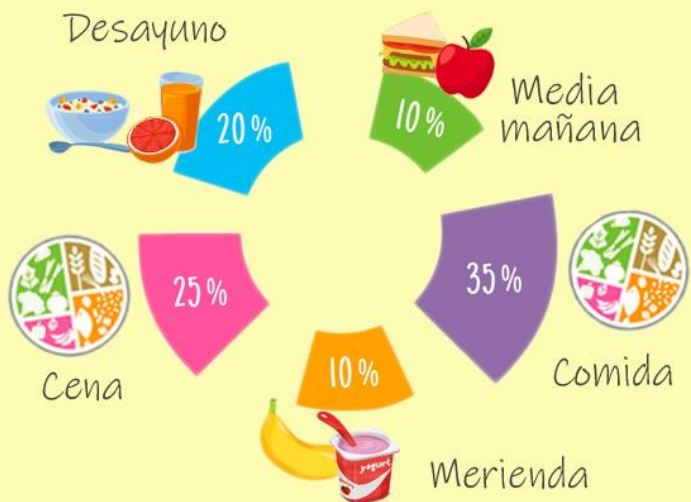
KCal 770 HC 83 Pr 39 Lip 28

KCal 697 HC 73 Pr 23 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.

