

# COLEGIO LICEO CASTILLA MARISTAS

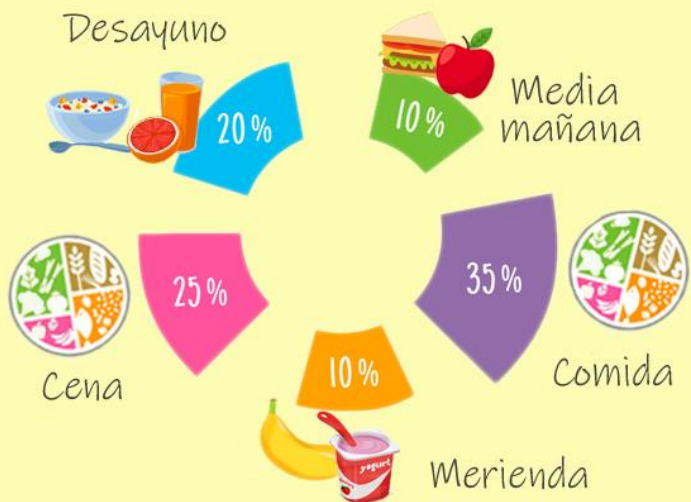


## JUNIO 2.024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de verduras Brócoli rehogado Tortilla de patata Ensalada de maíz	COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos con berza Chorizo, morcillo y morcilla	Espaguetis con tomate y chorizo Espaguetis salteados Limanda en salsa Champiñón al ajillo Yogur	<b>DÍA DE LA PROTEINA VEGETAL</b> Arroz con verduras Ensalada de arroz Lentejas estofadas con verduras	<b>FESTIVO</b>
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	
KCal 414 HC 54 Pr 17 Lip 16	KCal 779 HC 86 Pr 43 Lip 26	KCal 698 HC 79 Pr 32 Li 26	KCal 710 HC 64 Pr 45 Li 26	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Macarrones con tomate gratinados Ensalada de pasta	Lentejas con chorizo Ensalada de lentejas Albóndigas en salsa	Arroz con tomate Paella Limanda empanada Ensalada de encurtidos Yogur	Crema de verduras Coliflor gratinada Jamoncitos de pollo guisados con verduritas	Alubias con verduras Alubias en vinagreta Lomo en salsa de pimientos Ensalada de tomate
Filete de bacalao con piperrada				
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 773 HC 96 Pr 37 Lip 24	KCal 740 HC 75 Pr 26 Lip 26	KCal 835 HC 111 Pr 36 Lip 26	KCal 436 HC 55 Pr 14 Lip 16	KCal 613 HC 82 Pr 26 Lip 16
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Crema de guisantes Guisantes con jamón Carne estofada con verduritas	Patatas riojana Ensalada campera Merluza a la romana Ensalada de zanahorias Yogur	Crema de calabaza Judías verdes con jamón Albóndigas con tomate	Lentejas a la jardinera Crema de lentejas Filete de sajonia Pimientos rehogados	<b>BIENVENIDO VERANO</b> Gazpacho Lasaña boloñesa Huevos rellenos Helado
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 712 HC 76 Pr 40 Lip 24	KCal 789 HC 91 Pr 40 Lip 27	KCal 708 HC 64 Pr 38 Li 32	KCal 842 HC 69 Pr 39 Lip 42	KCal 712 HC 76 Pr 40 Lip 24
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

# 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...)

