



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Patatas guisadas con arroz Patatas a la marinera Carrilleras en salsa con guisantes y zanahoria	Lentejas con verduras Crema de lentejas Merluza en salsa de pimientos	Crema de calabacín y puerro Zanahorias y patatas rehogadas Escalope de cerdo Champiñón	Alubias con verduras Ensalada de alubias Tortilla de jamón Ensalada
	Fruta variada	Yogur Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
	KCal 722 HC 91 Pr 32 Lip 22	KCal 609 HC 61 Pr 26 Lip 21	KCal 738 HC 97 Pr 28 Lip 24	KCal 609 HC 61 Pr 26 Lip 21
7	8	9	10	11
Crema de calabaza Judías verdes con jamón Albóndigas con tomate y verduritas	Garbanzos estofados Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata Ensalada	Espaguetis con tomate Espaguetis integrales salteados Limanda empanada Ensalada mixta Yogur	DÍA DE LA PROTEINA VEGETAL Arroz con verduras Ensalada de arroz Lentejas estofadas con verduras	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 964 HC 163 Pr 34 Lip 16	KCal 564 HC 38 Pr 31 Li 30
14	15	16	17	18
Alubias con chorizo Ensalada de alubias Merluza con tomate y queso	Vichyssoise Brócoli salteado con bacon Lomo a la plancha Champiñones rehogados	Arroz con tomate Arroz a la zamorana Rape en salsa Ensalada de quinoa Yogur	Sopa de ave con lluvia Sopa castellana con jamón Filete de sajonia con pimientos	Lentejas con chorizo Ensalada de lentejas Huevos rellenos con bechamel Ensalada mixta
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 782 HC 77 Pr 547 Li 28	KCal 644 HC 61 Pr 28 Li 30	KCal 952 HC 118 Pr 38 Li 35	KCal 654 HC 71 Pr 40 Li 22	KCal 867 HC 85 Pr 48 Li 35
21	22	23	24	25
Macarrones con chorizo Macarrones salteados con champiñón y bacon Filete de bacalao con piperrada	Crema de calabacín Menestra de verduras Albóndigas en salsa con verduritas	Arroz con tomate Paella Limanda empanada Ensalada de encurtidos Yogur	Crema de calabaza y zanahoria Judías verdes con tomate Jamoncitos de pollo guisados con verduritas	Alubias con verduras Alubias en vinagreta Lomo a la plancha Ensalada de zanahoria
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
KCal 731 HC 87 Pr 31 Lip 27	KCal 598 HC 50 Pr 30 Lip 30	KCal 950 HC 117 Pr 38 Lip 35	KCal 655 HC 57 Pr 38 Lip 29	KCal 792 HC 86 Pr 47 Lip 25
28	29	30		
Lentejas a la jardinera Crema de lentejas Tortilla de patata Ensalada	Crema de guisantes Guisantes con jamón Salchichas a las finas hierbas Ensalada de zanahorias Yogur	FIESTA DE HALLOWEEN Coditos boloñesa Coditos con atún Croquetas de jamón y bacalao Patatas fritas Flan y fruta variada	NO LECTIVO	
Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada		
KCal 892 HC 101 Pr 56 Lip 27	KCal 735 HC 65 Pr 37 Lip 34	KCal 880 HC 105 Prot 52 Lip 33		



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA

EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - El Desayuno:

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito.

Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios.

Un desayuno adecuado debe incluir: Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales. La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas es muy elevado.

