

## COLEGIO MARISTAS BURGOS

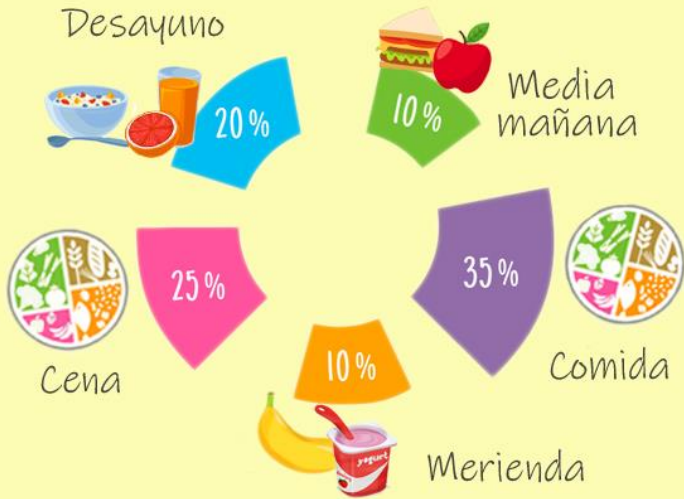
## NOVIEMBRE 2.024

4	5	6	7	8
Arroz con tomate Arroz integral con verduras Estofado de pavo con verduritas	COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos con berza Chorizo, bacon, morcillo y morcilla	Puré de verduras con picatostes Lombarda con manzana y pasas Albóndigas con tomate Calabacín en tempura	Alubias pintas estofadas Alubias en vinagreta Merluza a la romana Ensalada	Crema de calabacín Brócoli gratinado Bacalao en salsa Ensalada mixta Yogur Fruta variada
Fruta variada KCal 810 HC 101 Pr 38 Lip 27	Fruta variada KCal 808 HC 85 Pr 41 Lip 31	Fruta variada KCal 596 HC 54 Pr 30 Lip 27	Fruta variada KCal 775 HC 82 Pr 48 Lip 24	Fruta variada KCal 840 HC 86 Pr 39 Lip 36
11	12	13	14	15
Macarrones boloñesa Macarrones carbonara Limanda empanada Ensalada	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 queso Ensalada
Fruta variada KCal 667 HC 62 Pr 36 Lip 28	Fruta variada KCal 722 HC 91 Pr 32 Lip 22	Yogur Fruta variada KCal 609 HC 61 Pr 26 Lip 21	Fruta variada KCal 738 HC 97 Pr 28 Lip 24	Fruta variada KCal 609 HC 61 Pr 26 Lip 21
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Judías verdes con jamón Albóndigas con tomate y verduritas	Garbanzos estofados Garbanzos en vinagreta Tortilla de patata Ensalada	Arroz con verduras Ensalada de arroz Rape en salsa Ensalada mixta Yogur	<b>JORNADA ITALIANA</b> Espaguetis con tomate Espaguetis carbonara Pizza Brownie	Patatas a la riojana Patatas a la importancia Pavo estofado con verduras
Fruta variada KCal 595 HC 55 Pr 30 Li 27	Fruta variada KCal 808 HC 85 Pr 41 Lip 31	Fruta variada KCal 964 HC 163 Pr 34 Lip 16	Fruta variada KCal 952 HC 118 Pr 38 Li 35	Fruta variada KCal 564 HC 38 Pr 31 Li 30
25	26	27	28	29
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 Limanda empanada Ensalada de quinoa Yogur	Sopa de ave con lluvia Sopa castellana con jamón Pollo asado con manzana	Lentejas con chorizo Ensalada de lentejas Huevos rellenos con bechamel Ensalada mixta
Fruta variada KCal 782 HC 77 Pr 347 Li 28	Fruta variada KCal 644 HC 61 Pr 28 Li 30	Fruta variada KCal 864 HC 120 Pr 32 Li 31	Fruta variada KCal 654 HC 71 Pr 40 Li 22	Fruta variada KCal 867 HC 85 Pr 48 Li 35



# 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

### CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

#### No todas las grasas son malas

Tanto el ácido linoléico como el ácido linolénico son esenciales puesto que nuestro organismo no puede producirlos, lo que hace necesario su aporte diario a través de la dieta. Estos aceites son fundamentales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Además, ayudan a controlar el colesterol. Estos aceites los encontramos en semillas y aceites de girasol, maíz y soja, en margarinas vegetales y en frutos secos, como las nueces, almendras y avellanas.

