

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

8

9

10

11

Puré de puerro, patata y zanahoria
Fideúa con verduras

Sopa con fideos
Brócoli con zanahoria

Alubias blancas con patata dado y verduras
Crema de guisantes

Coditos a la amatriciana (tomate y bacon)
Judías verdes con patata

FIESTA

Albóndigas mixtas (T/C) en salsa de manzana
Manzana Asada / Pan
Fruta Variada

Filete de pavo a la plancha
Verduritas / Pan
Fruta variada

Magro a la plancha
Lechuga / **Pan Integral**
Fruta variada

Merluza a la plancha
Pisto de verduras / Pan
Yogur / Fruta variada

KCal Prot HC Lip
14

KCal 495 Prot 26 HC 31 Lip 29
15

KCal 458 Prot 25 HC 43 Lip 22
16

KCal 535 Prot 32,5 HC 60,6 Lip 14
17

KCal 690 Prot 25 HC 71 Lip 29
18

Sopa de arroz
Acelgas salteadas con jamón

Garbanzos estofados con verduras
Guisantes con zanahoria, cebolla y jamón

Spaguettis con tomate
Crema de calabaza y naranja

Coliflor a la vinagreta
Arroz tres delicias

Crema de verduras de temporada
Sopa minestrone

Tortilla de patata
Loncha de queso / Pan
Fruta variada

Salchichas frescas de cerdo al vino blanco
Lechuga / Pan
Fruta Variada

Fogonero en salsa verde (espárragos/guisantes)
Pan
Fruta variada

Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga / **Pan Integral**
Natilla / Fruta Variada

Pastel de carne (picada mixta T/C especiada con puré de patata y queso gratinado) / Pan
Fruta Variada

KCal 436 Prot 31 HC 48 Lip 32
21

KCal 535 Prot 32,5 HC 60,6 Lip 14
22

KCal 605 Prot 25 HC 71 Lip 29
23

KCal 466 Prot 14,2 HC 36,6 Lip 25,7
24

KCal 466 Prot 14,2 HC 36,6 Lip 25,7
25

Sopa de estrellitas con picadillo de huevo duro
Ensalada templada de verduras

Lentejas estofadas a la jardinera
Panaché de verduras al vapor

Acelgas con patatas
Puré de patata y zanahoria con costrones

Entrée *Tomate á la provençale
*Carotte rapée, concombre et vinaigrette

Arroz con tomate
Ensalada variada completa

Filete ruso con salsa de tomate casera
Pimientos rojos asados / Pan
Fruta Variada

Contramuslos de pollo a la plancha con picada perejil

Filete de magro a la plancha
Lechuga / Pan
Fruta Variada

Plato principal Cassoulet

Queso camembert / Pain/ Fruits variés

Pescadilla a la romana
Judías verdes redondas con refrito / Pan
Yogur / Fruta variada

KCal 280 Prot 35 HC 49 Lip 27
28

KCal 563 Prot 31,4 HC 63,5 Lip 19
29

KCal 475 Prot 26 HC 25 Lip 19
30

KCal 520 Prot 22,6 HC 34,8 Lip 29,6

KCal 596 Prot 19,8 HC 61,3 Lip 31

Brócoli con zanahoria
Espinacas con tomate y queso

Patatas a la riojana
Sopa de fideos

Garbanzos estofados con arroz y verduras
Paella de mixta (carne y verduras)

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º 43A06079

Ternera guisada con salsa de verduras y arroz
Verduras y arroz / Pan
Fruta variada

Pechugas de pavo a la plancha
Dados de tomate / Pan
Fruta Variada

Gallineta a la plancha
Lechuga / Pan
Fruta Variada

KCal 525 Prot 34,5 HC 54 Lip 33

KCal 406 Prot 27,6 HC 31,6 Lip 15

KCal 562 Prot 31 HC 64 Lip 19

KCal Prot HC Lip

KCal Prot HC Lip

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Frutas y Verduras

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las **vitaminas**).

Su aportación de **vitamina C**, carotenos, **hidratos de carbono**, **fibra**, ácido fólico y sales **minerales** son imprescindibles para nuestro organismo.

