

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 46400079

KCal	Prot	HC	Lip
<b>6</b>			

### FIESTA

KCal	Prot	HC	Lip
<b>13</b>			

Lentejas estofadas a la jardinera con **arroz integral**  
Alubias blancas estofadas con chorizo

Albóndigas de merluza en salsa  
Pan

**Natilla de vainilla**/ Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
778	38	98	12

Panaché de verduras al vapor  
Ensalada templada de verduras y fruta

Magro de cerdo a la plancha  
Dados de tomate / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
694	35	73	27

Brócoli, Coliflor, Patata y Zanahoria al vapor  
Ensalada de verduras y frutas

**Albóndigas mixtas (T/C) con salsa a la jardinera**  
Verduritas / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
719	28	84	28

KCal	Prot	HC	Lip
<b>7</b>			

Judías verdes con patatas salteadas  
Coliflor con dados de zanahoria al vapor

**Canelones de carne**  
Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
688	26	96	18

Crema de zanahoria y puerro  
Sopa minestrone

Jamoncitos de pollo asados al limón y romero

**Patatas fritas** / Pan  
Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
686	40	75	22

**Entrée**  
**Ensalada niçoise**  
**Soupe à l'oignon**

**Plat principal**  
**Hachis parmentier**

**Actimel/Fruits variés**

KCal	Prot	HC	Lip
756	53	72	32

Spaguettis con tomate y atún  
Spaguettis con verduras y soja

Gallineta a la plancha  
Lechuga / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
726	51	894	18

KCal	715	Prot	45	HC	91	Lip	16
<b>8</b>							

Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)  
Crema ligera de verduras

Pechugas empanadas  
Zanahoria rallada / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
708	45	98	15

Arroz tres delicias  
Patatas guisadas con verduras y chorizo

Lomo de cerdo a la plancha  
Zanahoria rallada / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
747	45	91	21

Alubias pintas con verduras  
Coliflor con bechamel y queso gratinado

Pescadilla a la romana  
Lechuga / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
717	44	85	20

Garbanzos estofados con verduras  
Judías verdes con zanahoria salteadas

Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana  
Manzana asada / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
734	39	108	13

KCal	742	Prot	50	HC	86	Lip	19
<b>9</b>							

Macarrones con tomate y queso rallado  
Sopa de fideos

Pechuga de pollo a la plancha  
**Lechuga / Pan Integral**

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
776	46	72	31

Judías verdes con dados de zanahoria  
Crema ligera de verduras

Tortilla de patatas  
**Loncha de queso / Pan Integral**

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
726	25	87	29

Arroz al horno con verduras y carne  
Crema ligera de calabacín y patata

**Revuelto de champiñones**  
Zanahoria rallada/ **Pan Integral**

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
776	43	114	2014

Sopa de estrellitas  
Acelga con dados de zanahoria y sofrito

Tortilla de patata y calabacín  
Lechuga / **Pan Integral**

**Yogur** / Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
716	28	80	30

KCal	685	Prot	47	HC	76	Lip	22
<b>10</b>							

Alubias blancas con verduras y arroz  
Guisantes con patata dado

**Medallones de Salmón y Calabaza a la plancha**  
Lechuga / Pan

**Yogur** / Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
761	33	84	31

Arroz con tomate  
Cous cous de verduras

**Revuelto de jamón york y queso**  
Lechuga/ Pan

**Yogur** / Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
761	33	84	31

Macarrones con tomate y orégano  
Macarrones carbonara

Fogonero a la plancha  
Lechuga / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
686	51	103	9

Sopa de fideos  
Crema de lentejas ligera

Pollo al chilindrón  
Pimientos rojos asados / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
729	33	123	13

Patatas guisadas con verduras  
Arroz con verduras

Merluza en salsa  
Guisantes y verduritas / Pan

Fruta variada

KCal	Prot	HC	Lip
702	29	101	10

**"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"**

# 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.

