

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

KCal Prot HC Lip **10**

KCal Prot HC Lip **11**

KCal Prot HC Lip **12**

KCal Prot HC Lip **13**

KCal Prot HC Lip **14**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

**FIESTA**

KCal Prot HC Lip **17**

KCal Prot HC Lip **18**

KCal Prot HC Lip **19**

KCal Prot HC Lip **20**

KCal Prot HC Lip **21**

Judías verdes con patatas y sofrito  
Ensalada templada de verduras y frutas

Garbanzos estofados con verduras  
Espinacas con tomate

Spaguettis con tomate y queso rallado  
Arroz tres delicias

*Entrée*  
**Tomate à la provençale**  
**Salade de betteraves et carottes**  
*Plat principal*  
**Fricassé de poulet avec du riz**  
**Clafoutis aux pommes**

Puré de verduras  
Legumbre salteada

Filete ruso en salsa de tomate  
Pimientos rojos / Pan  
Fruta variada

Tortilla de patatas  
Lechuga / Pan  
Yogur / Fruta variada

Merluza a la plancha  
Pisto de verduras / Pan  
Fruta variada

KCal 797 Prot 49 HC 85 Lip 30 **27**

Magro de cerdo a la plancha  
Patatas fritas / Pan  
Fruta variada

KCal 705 Prot 36 HC 77 Lip 22 **24**

KCal 725 Prot 45 HC 81 Lip 29 **25**

KCal 774 Prot 42 HC 95 Lip 35 **26**

KCal 678 Prot 31 HC 65 Lip 20 **28**

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

Lentejas guisadas con verduras  
Acelgas con patatas y sofrito bacon

**MENÚ ESPECIAL CANARIO**  
**PAPAS CON MOJO ROJO**  
**ENSALADA DE BERROS**

Judías verdes redondas salteadas con zanahoria  
Ensalada variada

**FIESTA**

Canelones de atún  
Pan  
Fruta variada

Escalope de pollo en salsa de mostaza  
Pan  
Fruta variada

**RANCHO CANARIO**  
**YOGUR y PLATANO CANARIO**

Fogonero al horno con cama de patata panadera  
Pan  
Fruta variada

KCal Prot HC Lip

KCal 712 Prot 45 HC 89 Lip 32

KCal 674 Prot 41 HC 55 Lip 19

KCal 693 Prot 54 HC 75 Lip 32

KCal 731 Prot 41 HC 79 Lip 24

"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

### LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular, tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

