

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

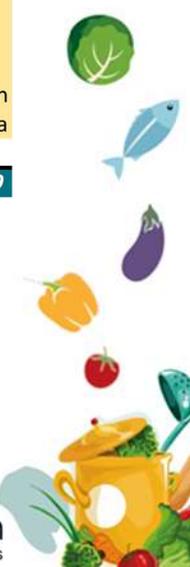
VIERNES

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ABA00079

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
																				1																			
																				Arroz con tomate																			
																				Paella de verduras																			
																				Revuelto de jamón y queso																			
																				Lechuga / Pan																			
																				Yogur / Fruta variada																			
																				KCal	795	Prot	65	HC	91	Lip	32												
4					5					6					7					8																			
										Judías verdes con patatas					Coditos napolitana					Crema de zanahoria y naranja																			
										Espinacas gratinadas					Cous cous de verduras					Menestra																			
FIESTA					FIESTA															Estofado de ternera																			
										Filete ruso en salsa española					Pechuga de pollo a la plancha					Arroz integral / Pan																			
										Verduras / Pan					Lechuga / Pan Normal- Integral					Fruta variada																			
										Fruta variada					BIZCOCHO CASERO DE FRUTAS / Fruta variada					Fruta variada																			
										KCal	737	Prot	54	HC	93	Lip	24	KCal	788	Prot	61	HC	89	Lip	25	KCal	792	Prot	72	HC	78	Lip	31						
11					12					13					14					15																			
Macarrones con tomate y chorizo					<b>Entrée</b> Soupe à l'oignon <b>Plat principal</b> Crème de poireaux Hachis parmentier <b>Pain / Fruits Variés</b>					Arroz con tomate					Tricolor (Brócoli, tomate y zanahoria)					Lentejas a la jardinera																			
Macarrones carbonara										Arroz tres delicias					Coliflor con ajo y pimentón					Guisantes con patata y zanahoria dado																			
Merluza al horno										Pechuga de pavo a la plancha					Tortilla de patata					Jamoncitos de pollo asados al limón																			
Lechuga / Pan										Zanahoria rallada / Pan					Lechuga / Pan Normal- Integral					<b>Patatas fritas</b> / Pan																			
Fruta variada					Fruta variada					Fruta variada					Natilla vainilla / Fruta variada					Fruta variada																			
KCal	788	Prot	69	HC	91	Lip	32	KCal	744	Prot	73	HC	81	Lip	23	KCal	779	Prot	61	HC	92	Lip	31	KCal	731	Prot	70	HC	79	Lip	19	KCal	794	Prot	58	HC	87	Lip	25
18					19					20					21					22																			
Acelgas con patatas y sofrito					Arroz con tomate					Crema de verduras					Garbanzos estofados con verduras					Sopa Italiana Ensalada variada con frutas <b>MENU ESPECIAL !!!</b> San Jacobos <b>Patata panadera</b> / Pan <b>Helado</b> / Fruta variada																			
Puré de patata y zanahoria					Arroz al horno con verduras					Panaché de verduras al vapor					Alubias blancas a la riojana																								
Magro de cerdo a la plancha					Revuelto champiñones					Gallineta a la plancha					Pollo asado con hierbas aromáticas																								
Lechuga / Pan					Loncha queso / Pan					Lechuga / Pan					Dados tomate asados / Pan Normal- Integral																								
Fruta variada					Fruta variada					Fruta variada					Fruta variada																								
KCal	752	Prot	53	HC	85	Lip	21	KCal	790	Prot	66	HC	82	Lip	31	KCal	737	Prot	57	HC	89	Lip	29	KCal	772	Prot	65	HC	79	Lip	29	KCal	778	Prot	73	HC	89	Lip	32
25					26					27					28					29																			
FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA					FIESTA																			

KCal Prot HC Lip KCal Prot HC Lip

"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.

