

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

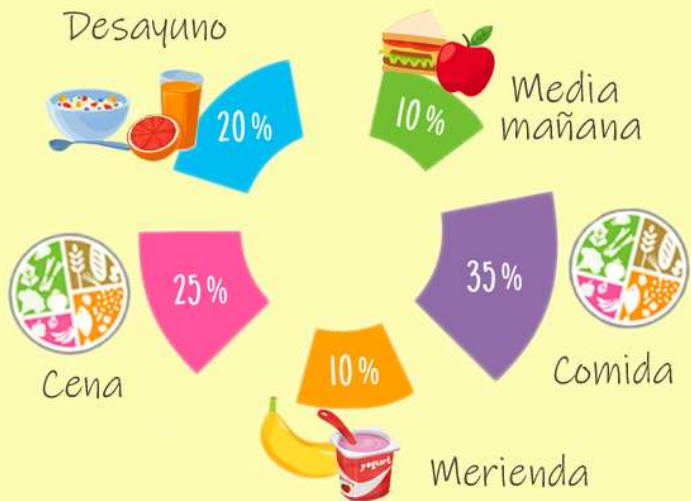
Nuria Abia Lázaro
 Dietista - Nutricionista
 Coleg. N.º 1600079

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Lentejas a la jardinera Guisantes con bacon y tomate dado	Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judia verde y huevo duro	Macarrones con queso Ensalada de arroz y york	Crema de verduras Ensaladilla rusa
	Revuelto especial de york y queso Lechuga / Pan Yogur / Fruta Variada	Guiso de Magro Ribereño Pimiento verde y Patata / Pan Fruta Variada	Pescadilla a la romana Ensalada lechuga y maíz / Pan Integral -Pan Normal Fruta Variada	Filete ruso en salsa española Champiñones / Pan Fruta Variada
	KCal 743 Prot 65 HC 81 Lip 29	KCal 767 Prot 61 HC 89 Lip 25	KCal 793 Prot 63 HC 93 Lip 29	KCal 742 Prot 67 HC 91 Lip 29
7	8	9	10	11
Brócoli con patata y tomate al limón Coliflor a la vinagreta	MIGAS ARAGONESAS BORRAJAS CON PATATAS MENU ARAGONES CHULETA DE CERDO AL CHILINDRÓN PIMIENTOS ASADOS / PAN VASITO DE HELADO / FRUTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA
Estofado de ternera Arroz basmati / Pan Fruta Variada				
KCal 773 Prot 67 HC 81 Lip 23	KCal 797 Prot 58 HC 87 Lip 25			
14	15	16	17	18
Crema de verduras Judia verde redonda con zanahoria	Alubias blancas a la bilbaina Crema de lentejas	Arroz con tomate Ensalada de pasta con salsa rosa	Acelgas con patata y sofrito Menestra	Sopa de cocido con maravilla Ensalada de verduras
Canelones de carne gratinados Pan Fruta Variada	Revuelto de calabacín y patata Lechuga / Pan Yogur / Fruta Variada	Cabezada a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada	San Marino de Merluza Ensalada lechuga y maíz / Pan Integral -Pan Normal POSTRE CASERO / Fruta Variada	Pollo asado a las finas hierbas Patatas fritas / Pan Fruta Variada
KCal 740 Prot 53 HC 85 Lip 22	KCal 747 Prot 65 HC 79 Lip 29	KCal 786 Prot 68 HC 91 Lip 26	KCal 747 Prot 55 HC 79 Lip 21	KCal 789 Prot 58 HC 91 Lip 29
21	22	23	24	25
Spaguettis con tomate y orégano Patatas a la riojana	Judias verde con fritada Guisantes con jamón	Paella mixta Cous Cous	Ratatouille Coeur de laitue à la moutarde	Alubias pintas con chorizo Garbanzos salteados con verduras
DIA MUNDIAL DEL AHORRO ENERGETICO			Hachis parmentier Pain complet -Pain Crème Vanille / Fruta Variada	
Escalopin de pollo a la mostaza / Pan Fruta Variada	Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga y pepino / Pan Fruta Variada	Gallineta a la plancha Zanahoria rallada / Pan Fruta Variada		Tortilla de patata Lechuga / Pan Fruta Variada
KCal 730 Prot 76 HC 92 Lip 28	KCal 727 Prot 67 HC 87 Lip 21	KCal 737 Prot 69 HC 91 Lip 22	KCal 763 Prot 64 HC 87 Lip 29	KCal 735 Prot 69 HC 90 Lip 28
28	29	30	31	
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA

"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



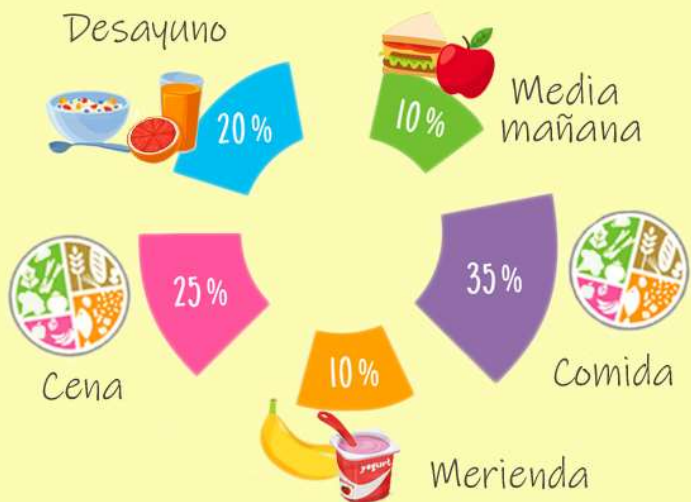
RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

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

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

CUIDEMOS EL PLANETA AHORRO ENERGÉTICO

El día 21 de Octubre es el día mundial del Ahorro Energético.

¿Qué es el ahorro energético?

El ahorro o eficiencia energética consiste en utilizar la energía de mejor manera. Es decir, con la misma cantidad de energía o con menos, obtener los mismos resultados. ¿Cómo podemos colaborar con el ahorro energético?

- Encender la luz cuando haga falta, aprovechando al máximo la luz natural.
- Apagar las luces cuando salgamos de la habitación.
- Cuando se termine de ver la televisión, apagarlo con el interruptor y no con el mando a distancia.
- No dejar el móvil enchufado cuando esté cargado.
- Cuando nos lavamos las manos, si no hace mucho frío, no abriremos el grifo de agua caliente.
- No tener la nevera abierta durante mucho tiempo.
- Utilizar bombillas de bajo consumo.
- Utilizar juguetes que no necesiten pilas.

