

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ESTE MES CELEBRAMOS LA SEMANA EUROPEA  
CON MENÚS DE DIFERENTES PAISES EUROPEOS  
[https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day\\_es](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day_es)



Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 46490179

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**5**  
**HUNGRÍA**  
GUISANTES CON PANCETA FRESCA Y PAPRIKA  
ENSALADA HUNGARA  
**GOULASH DE TERNERA**  
con patata asada  
Pan / Fruta Variada  
KCal 782 Prot 68 HC 92 Lip 28

**6**  
**BELGICA**  
ENSALADA BELGA LIÉGEOISE  
COLES DE BRUSELAS  
ALBONDIGAS CON SALSA DE FRUTAS  
Pan / Fruta variada  
KCal 731 Prot 61 HC 85 Lip 27

**7**  
Brocoli con zanahoria y dados tomate  
Crema de verduras  
Tortilla de patata  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada  
KCal 725 Prot 67 HC 78 Lip 21

**8**  
**PORTUGAL**  
ARROZ CALDOSO PORTUGUES  
ENSALADA PORTUGUESA  
**BACALAO EMPANADO**  
Lechuga / Pan / Fruta variada  
KCal 732 Prot 53 HC 87 Lip 20

**9**  
**ITALIA**  
MACARRONES BOLOGNESA  
ANTIPASTO DE VERDURAS  
POLLO ALLA CACCIATORA  
**Helado de polo** -Fruta Variada  
KCal 748 Prot 64 HC 91 Lip 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**12**  
Judía verde redonda con zanahoria  
Ensalada templada de verduras y frutas  
Canelones de carne gratinados  
Pan  
Fruta Variada  
KCal 735 Prot 53 HC 87 Lip 20

**13**  
Alubias blancas a la bilbaína  
Ensalada de lentejas  
Revuelto de calabacín y patata  
Lechuga / Pan  
Yogur / Fruta Variada  
KCal 748 Prot 62 HC 89 Lip 28

**14**  
Spaguetis con tomate y orégano  
Ensalada de arroz  
Cabezada a la plancha  
Tomate dado / Pan  
Fruta Variada  
KCal 774 Prot 63 HC 92 Lip 29

**15**  
Acelgas con patata y sofrito  
Menestra  
**San Marino de Merluza**  
Ensalada lechuga y maíz / Pan Integral-Pan Normal  
Fruta Variada  
KCal 752 Prot 71 HC 85 Lip 25

**16**  
Gazpacho casero  
Ensalada mixta  
**DIA SIN GLUTEN**  
Pollo asado a las finas hierbas  
**Patatas fritas** / Pan  
Fruta Variada  
KCal 728 Prot 66 HC 85 Lip 23

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**19**  
Crema de verduras  
Ensalada aragonesa  
Pechuga de pollo a la plancha  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada  
KCal 732 Prot 65 HC 92 Lip 29

**20**  
Ensalada Niçoise  
Petits pois a la francesa  
**MENU FRANCÉS**  
Salchichas con Gratin Dauphinois  
Natilla Vainilla / Fruta Variada  
KCal 743 Prot 67 HC 87 Lip 22

**21**  
Arroz con tomate  
Ensaladilla rusa  
Merluza a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate / Pan  
Fruta Variada  
KCal 753 Prot 67 HC 90 Lip 29

**22**  
Fideúa de verduras  
Cous Cous  
Filete ruso en salsa española  
Verduritas / Pan Integral-Pan Normal  
Fruta Variada  
KCal 780 Prot 68 HC 92 Lip 28

**23**  
Alubias pintas con chorizo  
Empredrado de garbanzos  
Huevos Villarraig  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada  
KCal 754 Prot 61 HC 85 Lip 27

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**26**  
Judías verdes con patatas  
Coliflor gratinada  
Contramuslos de pollo asado al romero  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada  
KCal 750 Prot 67 HC 87 Lip 21

**27**  
Macarrones con tomate y orégano  
Ensalada de pasta y york  
Fogonero al horno  
Dados tomate asados / Pan  
Yogur / Fruta Variada  
KCal 775 Prot 64 HC 91 Lip 27

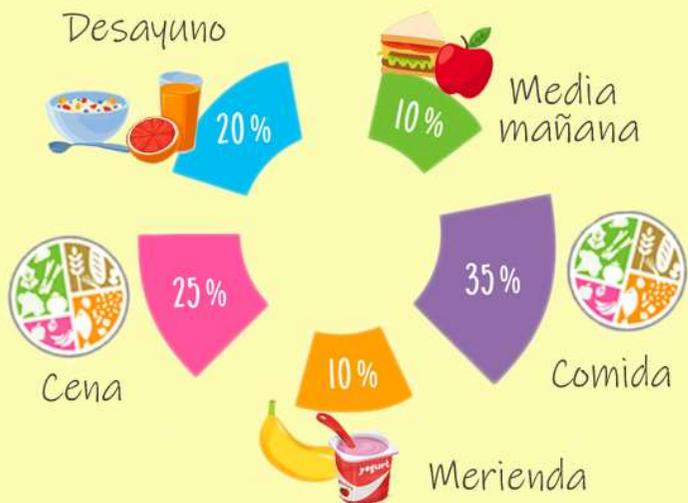
**28**  
Tricolor (Brocoli, patata, zanahoria)  
Pisto de verduras  
Lomo de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y pepino / Pan  
Fruta Variada  
KCal 729 Prot 61 HC 83 Lip 21

**29**  
Lentejas a la jardinera  
Ensalada de legumbre  
Tortilla de patata  
Loncha de queso / Pan Integral-Pan Normal  
**Tarta de manzana** / Fruta Variada  
KCal 780 Prot 68 HC 78 Lip 25

**30**  
Arroz con tomate  
Ensalada ilustrada  
Pescadilla rebozada  
Zanahoria rallada / Pan  
Fruta Variada  
KCal 760 Prot 63 HC 97 Lip 29

# 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

### ECOSISTEMAS MARINOS

Los ecosistemas marinos son entornos que están compuestos principalmente por agua y biodiversidad de flora y fauna. El agua ocupa un 70% de la Tierra, y el 96,5% de ese volumen corresponde a los océanos. Estos están deteriorándose a causa de las acciones humanas y, por eso, a través de la actividad y el juego, es necesario recordar el papel fundamental que cumplen en el planeta y cómo podemos cuidarlos.

¿Por qué debemos cuidar los ecosistemas marinos?

Los océanos y la vida que contienen son fundamentales para el funcionamiento saludable del planeta, ya que suministran la mitad del oxígeno que respiramos y absorben anualmente un 26% de las emisiones antropógenas de dióxido de carbono emitidas a la atmósfera.

¿Qué podemos hacer para cuidar los ecosistemas marinos?

1. Utilizar menos productos de plástico.
2. Usar productos biodegradables en las playas, como bolsas, recipientes de comida,...
3. No tires basura en las playas. Lleva siempre la basura a un contenedor.
4. Viaja por el mar responsablemente. No tirar ningún objeto ni basura al mar.

