

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	GARBANZOS CON VERDURA FILETE DE LOMO CON PIMIENTOS PERA KCal 812 Lip 17 Prot 32 HC 117	ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN YORK Y LECHUGA MANZANA KCal 707 Lip 23 Prot 25 HC 97	ALUBIAS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS ENSALADA ALMIBAR KCal 667 Lip 16 Prot 34 HC 94
8	9	10	11	12
CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE VACUNO ENSALADA VARIADA PERA KCal 569 Lip 15 Prot 14 HC 95	ESPAGUETTIS BOLOÑESA PECHUGA DE POLLO CON PATATAS MANZANA KCal 635 Lip 10 Prot 23 HC 108	ARROZ CON TOMATE MERLUZA REBOZADA ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 667 Lip 24 Prot 26 HC 85	SOPA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO EN SALSA PLÁTANO KCal 704 Lip 26 Prot 36 HC 78	LENTEJA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA VARIADA YOGURT KCal 725 Lip 22 Prot 29 HC 100
15	16	17	18	19
CREMA DE CALABACÍN LOMO PLANCHA CON ENSALADA PLÁTANO KCal 616 Lip 18 Prot 30 HC 83	PASTA CON ATÚN Y TOMATE BACALAO EMPANADO ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 733 Lip 25 Prot 31 HC 95	GARBANZOS CON VERDURA JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS PERA KCal 832 Lip 29 Prot 26 HC 117	ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑONES ENSALADA VARIADA MANZANA KCal 679 Lip 14 Prot 31 HC 109	PATATAS GUIADAS CON CHORIZO HAMBURGUESAS CON TOMATE YOGURT KCal 819 Lip 34 Prot 40 HC 85
22	23	24	25	26
NO LECTIVO	FESTIVO	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURA NARANJA KCal 607 Lip 12 Prot 31 HC 96	LENTEJAS CON VERDURITAS SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA VARIADA PLÁTANO KCal 743 Lip 38 Prot 44 HC 90	PASTA TOMATE HUEVOS REBOZADOS CON BECHAMEL ENSALADA VARIADA ALMIBAR KCal 902 Lip 32 Prot 40 HC 113
29	30	28	29	30
PURÉ DE ZANAHORÍA Y PATATA MUSLOS DE POLLO ASADOS ENSALADA VARIADA PLÁTANO KCal 792 Lip 29 Prot 25 HC 108	ALUBIA BLANCA CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 586 Lip 13 Prot 21 HC 91			

Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

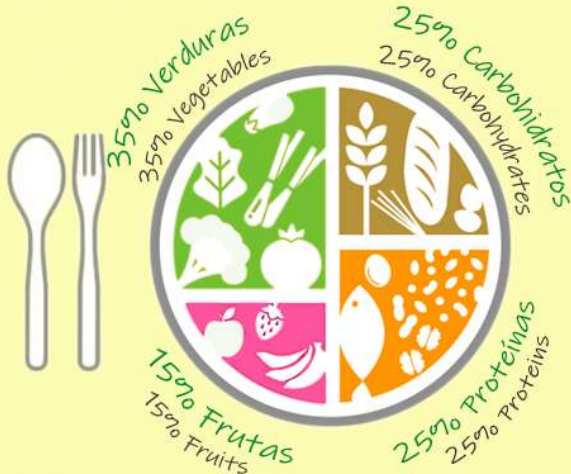


Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Actividad física

La práctica del ejercicio físico activa nuestro metabolismo y genera la producción de radicales libres. Combate esta reacción tomando alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

Los hábitos alimenticios y los comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y en la adolescencia. Después resultan muy difíciles de modificar. Por lo tanto, la influencia del ámbito familiar es decisiva.

Cuidando tu forma de comer estarás protegiendo la de tus hijos.

