



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
JUDIAS VERDES CON PATATA MERLUZA A LA ROMANA PIMIENTOS ASADOS PERA	LENTEJAS CON VEDURITAS POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA MANZANA	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURA NARANJA	GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA VARIADA PLÁTANO	PASTA TOMATE Y BACON SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA VARIADA ALMIBAR
KCal 557 Lip 15 Prot 17 HC 88	KCal 599 Lip 15 Prot 29 HC 79	KCal 607 Lip 12 Prot 31 HC 96	KCal 743 Lip 38 Prot 44 HC 90	KCal 902 Lip 32 Prot 40 HC 113
10	11	12	13	14
PURÉ DE ZANAHORÍA Y PATATA MUSLOS DE POLLO ASADOS ENSALADA VARIADA PLÁTANO	ALUBIA BLANCA CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA NARANJA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA VARIADA ALMIBAR	SOPA PIZZA CON PATATAS MANZANA	PASTA CON TOMATE PALITOS DE PESCADO ENSALADA VARIADA YOGURT
KCal 792 Lip 29 Prot 25 HC 108	KCal 586 Lip 13 Prot 21 HC 91	KCal 579 Lip 17 Prot 30 HC 75	KCal 741 Lip 23 Prot 30 HC 102	KCal Lip Prot HC
17	18	19	20	21
CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON TOMATE ENSALADA VARIADA PERA	SOPA DE AVE CON FIDEOS CARNE GUISADA EN SALSA DE VERDURAS MANZANA	ARROZ CON TOMATE BACALAO EMPANADO ENSALADA VARIADA NARANJA	PASTA CON TOMATE Y QUESO PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS PLÁTANO	ENSALADA CÉSAR PIZZA PATATAS FRITAS HELADO
KCal 792 Lip 29 Prot 25 HC 108	KCal 586 Lip 13 Prot 21 HC 91	KCal 579 Lip 17 Prot 30 HC 75	KCal 741 Lip 23 Prot 30 HC 102	KCal 652 Lip 28 Prot 41 HC 55
24	25	26	27	28



VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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

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

Cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.

