



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

FESTIVO:
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

4	5	6	7	8
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 FIDEOS CARNE GUISADA CON PATATAS 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
11	12	13	14	15
CREMA DE CALABACÍN FILETE DE LOMO CON VERDURAS 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	PAELLA TORTILLA DE CHAMPIÑONES ENSALADA VARIADA MANZANA KCal 679 Lip 14 Prot 31 HC 109	PATATAS GUISADAS CON CHORIZO HAMBURGUESAS CON TOMATE YOGURT KCal 819 Lip 34 Prot 40 HC 85
18	19	20	21	22
JUDIAS VERDES CON PATATA MERLUZA A LA ROMANA PIMIENTOS ASADOS PERA KCal 557 Lip 15 Prot 17 HC 88	LENTEJAS CON VEDURITAS POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA MANZANA KCal 599 Lip 15 Prot 29 HC 79	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURA NARANJA KCal 607 Lip 12 Prot 31 HC 96	GARBANZOS CON VERDURA SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA VARIADA PLÁTANO KCal 743 Lip 38 Prot 44 HC 90	PASTA TOMATE Y BACON TORTILLA DE PATATA ENSALADA VARIADA ALMIBAR KCal 902 Lip 32 Prot 40 HC 113
25	26	27	28	29
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	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA VARIADA ALMIBAR KCal 579 Lip 17 Prot 30 HC 75	SOPA PIZZA CON PATATAS MANZANA KCal 741 Lip 23 Prot 30 HC 102	PASTA CON TOMATE PALITOS DE PESCADO ENSALADA VARIADA YOGURT KCal 705 Lip 26 Prot 34 HC 80



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

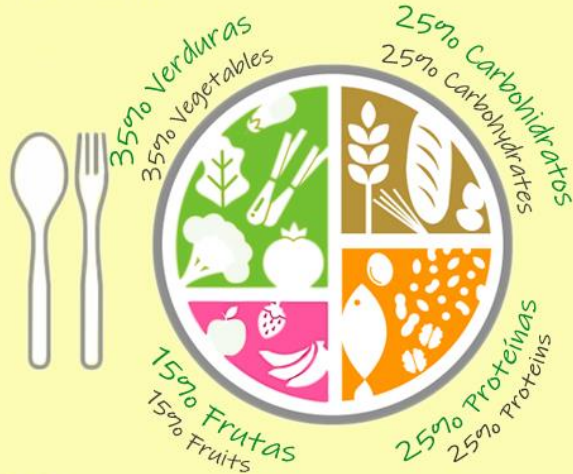


Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

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