



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

1	2	3	4
	PASTA CON ATÚN Y TOMATE BACALAO EMPANADO ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 733 Lip 25 Prot 31 HC 95	FESTIVO: SAN SATURIO	NO LECTIVO
7	8	9	10
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 TORTILLA DE PATATA ENSALADA VARIADA PLÁTANO KCal 743 Lip 38 Prot 44 HC 90
14	15	16	17
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
21	22	23	24
CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CON TOMATE ENSALADA VARIADA PERA KCal 792 Lip 29 Prot 25 HC 108	SOPA DE AVE CON FIDEOS CARNE GUISADA EN SALSA DE VERDURAS MANZANA KCal 586 Lip 13 Prot 21 HC 91	ARROZ CON TOMATE BACALAO EMPANADO ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 579 Lip 17 Prot 30 HC 75	PASTA CON TOMATE Y QUESO PECHUGA DE POLLO CON PIMIENTOS PLÁTANO KCal 741 Lip 23 Prot 30 HC 102
28	29	30	31
PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ENSALADA VARIADA ALMIBAR KCal 773 Lip 27 Prot 30 HC 100	PASTA CON TOMATE Y CARNE PICADA PALITOS DE PESCADO ENSALADA VARIADA NARANJA KCal 721 Lip 33 Prot 43 HC 86	GARBANZOS CON VERDURA FILETE DE LOMO CON PIMIENTOS PERA KCal 705 Lip 32 Prot 37 HC 61	NO LECTIVO



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

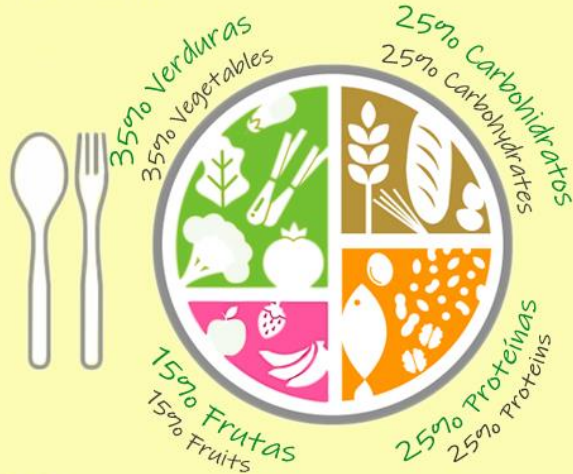


Comida
Lunch



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

