



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3					4					5					6					7				
CREMA DE CALABACÍN					PASTA CON ATÚN Y TOMATE					GARBANZOS CON VERDURA					PAELLA					PATATAS GUIADAS CON CHORIZO				
FILETE DE LOMO					BACALAO EMPANADO					JAMONCITOS DE POLLO					TORTILLA DE CHAMPIÑONES					HAMBURGUESAS CON TOMATE				
VERDURITAS PLÁTANO					ENSALADA VARIADA NARANJA					PATATAS PERA					ENSALADA VARIADA MANZANA					YOGURT				
KCal 616	Lip 18	Prot 30	HC 83		KCal 733	Lip 25	Prot 31	HC 95		KCal 832	Lip 29	Prot 26	HC 117		KCal 679	Lip 14	Prot 31	HC 109		KCal 819	Lip 34	Prot 40	HC 85	
<b>10</b>					<b>11</b>					<b>12</b>					<b>13</b>					<b>14</b>				
JUDIAS VERDES CON PATATA					LENTEJAS CON VERDURITAS					ARROZ CON TOMATE					GARBANZOS CON VERDURA					PASTA TOMATE Y BACON				
MERLUZA A LA ROMANA					POLLO A LA PLANCHA					ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURA					SALCHICHAS FRESCAS					TORTILLA DE PATATA				
PIMIENTOS ASADOS PERA					ENSALADA VARIADA MANZANA					NARANJA					ENSALADA VARIADA PLÁTANO					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	
<b>17</b>					<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>				
PURÉ DE ZANAHORÍA Y PATATA					ALUBIA BLANCA CON VERDURAS					ARROZ CON TOMATE					SOPA					PASTA CON TOMATE				
MUSLOS DE POLLO ASADOS					LOMO A LA PLANCHA					TORTILLA DE JAMÓN YORK					PIZZA					PALITOS DE PESCADO				
ENSALADA VARIADA PLÁTANO					ENSALADA VARIADA NARANJA					ENSALADA VARIADA ALMIBAR					PATATAS FRITAS MANZANA					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 705	Lip 26	Prot 34	HC 80	
<b>24</b>					<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>					<b>28</b>				
CREMA DE CALABACÍN					SOPA DE AVE CON FIDEOS					ARROZ CON TOMATE					PASTA CON TOMATE Y QUESO					LENTEJAS CON CHORIZO				
ALBÓNDIGAS CON TOMATE					CARNE GUISADA EN SALSA DE VERDURAS					BACALAO EMPANADO					PECHUGA DE POLLO					TORTILLA DE PATATA				
ENSALADA VARIADA PERA					MANZANA					ENSALADA VARIADA NARANJA					PIMIENTOS ASADOS PLÁTANO					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 748	Lip 31	Prot 40	HC 71	


 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

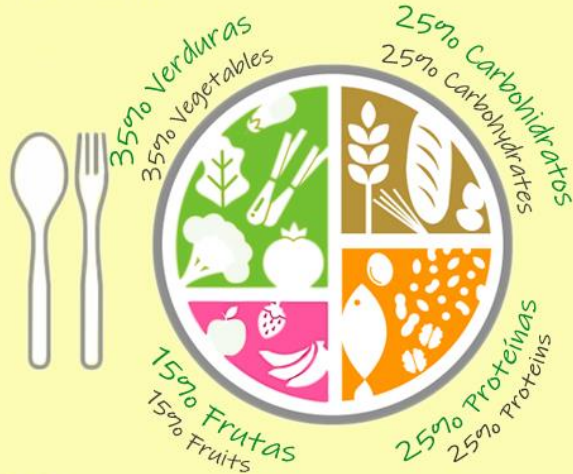


Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies

# 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