



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	ALUBIA BLANCA CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	SOPA	PASTA CON TOMATE
	LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE JAMÓN YORK	PIZZA	LENGUADINA EN SALSA VERDE
	ENSALADA VARIADA NARANJA	ENSALADA VARIADA ALMIBAR	PATATAS FRITAS MANZANA	ENSALADA VARIADA YOGURT
	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 617 Lip 19 Prot 32 HC 76
7	8	9	10	11
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
14	15	16	17	18

VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
 <i>Semana Santa</i>	 <i>Semana Santa</i>	 <i>Semana Santa</i>	 <i>Semana Santa</i>	 <i>Semana Santa</i>
21	22	23	24	25

VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	FESTIVO: DÍA DE CASTILLA Y LEÓN		
				
28	29	30		
CREMA DE CALABACÍN	PASTA CON ATÚN Y TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA	SOPA DE FIDEOS	LENTEJA CON VERDURAS
FILETE DE LOMO	BACALAO AL HORNO	JAMONCITOS DE POLLO	CARNE GUISADA CON PATATAS	TORTILLA DE PATATA
VERDURITAS PLÁTANO	PIMIENTOS ASADOS NARANJA	PATATAS PERA	PLÁTANO	ENSALADA VARIADA YOGURT
KCal 616 Lip 18 Prot 30 HC 83	KCal 672 Lip 23 Prot 43 HC 72	KCal 832 Lip 29 Prot 26 HC 117	KCal 704 Lip 26 Prot 36 HC 78	KCal 725 Lip 22 Prot 29 HC 100



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

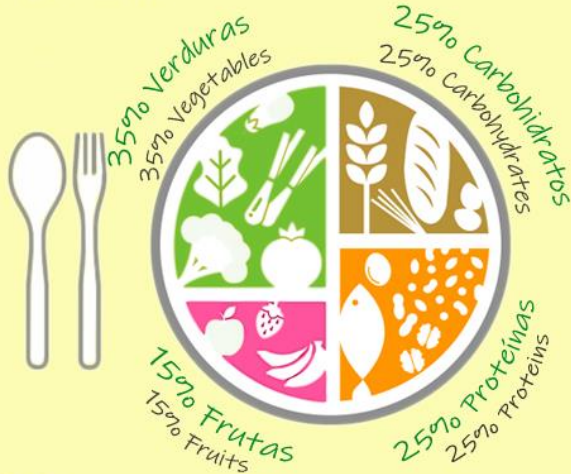


Comida
Lunch



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