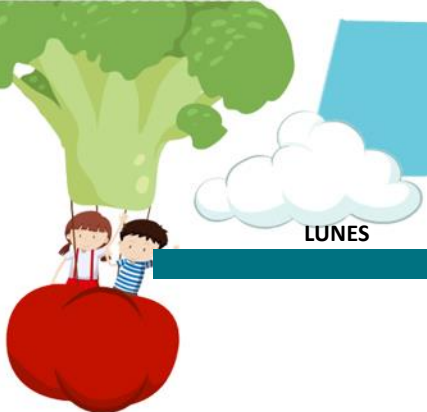




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
				PASTA CON TOMATE
				SALCHICHAS A LA PLANCHA
				PATATAS FRITAS
				MANZANA
				KCal 750 Lip 42 Prot 22 HC 67
8	9	10	11	12
PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES CON PATATA	GARBANZOS CON VERDURA	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO	MERLUZA A LA ROMANA	FILETE DE LOMO	TORTILLA DE JAMÓN YORK	ALBÓNDIGAS
ENSALADA VARIADA	PIMIENTOS ASADOS	PIMIENTOS SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA VARIADA
ALMIBAR	PERA	NARANJA	MANZANA	NATILLAS
KCal 524 Lip 27 Prot 30 HC 100	KCal 557 Lip 15 Prot 17 HC 88	KCal 705 Lip 32 Prot 37 HC 61	KCal 707 Lip 23 Prot 25 HC 97	KCal 667 Lip 16 Prot 34 HC 94
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETTIS BOLOÑESA	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	LENTEJA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE VACUNO	PECHUGA DE POLLO	MERLUZA REBOZADA	CARNE GUISADA CON PATATAS	TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VARIADA	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA	PLÁTANO	ENSALADA VARIADA
PERA	MANZANA	NARANJA		YOGURT
KCal 569 Lip 15 Prot 14 HC 95	KCal 635 Lip 10 Prot 23 HC 108	KCal 667 Lip 24 Prot 26 HC 85	KCal 704 Lip 26 Prot 36 HC 78	KCal 725 Lip 22 Prot 29 HC 100
22	23	24	25	26
CREMA DE CALABACÍN	PASTA CON ATÚN Y TOMATE	GARBANZOS CON VERDURA	PAELLA	PATATAS GUISADAS CON CHORIZO
FILETE DE LOMO	BACALAO AL HORNO	JAMONCITOS DE POLLO	TORTILLA DE CHAMPIÑONES	HAMBURGUESAS CON TOMATE
VERDURITAS	PIMIENTOS ASADOS	PATATAS	ENSALADA VARIADA	YOGURT
PLÁTANO	NARANJA	PERA	MANZANA	
KCal 607 Lip 31 Prot 27 HC 52	KCal 672 Lip 23 Prot 43 HC 72	KCal 832 Lip 29 Prot 26 HC 117	KCal 679 Lip 14 Prot 31 HC 109	KCal 819 Lip 34 Prot 40 HC 85
29	30			
JUDIAS VERDES CON PATATA	LENTEJAS CON VERDURITAS			
MERLUZA A LA ROMANA	POLLO A LA PLANCHA			
PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA VARIADA			
PERA	MANZANA			
KCal 557 Lip 15 Prot 17 HC 88	KCal 599 Lip 15 Prot 29 HC 79			

 Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



Comida
Lunch



10%

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

