



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

		1	2	3
		ARROZ CON TOMATE		
		ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE VERDURA	FESTIVO: DÍA DE SAN SATURIO	NO LECTIVO
		FRUTA Y PAN		
		KCal 607 Lip 12 Prot 31 HC 96		
6	7	8	9	10
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	LENGUADINA EN SALSA VERDE
ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA YOGUR SABORES Y PAN	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN	PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN INTEGRAL	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN
KCal 792 Lip 29 Prot 25 HC 108	KCal 586 Lip 13 Prot 21 HC 91	KCal 872 Lip 41 Prot 26 HC 96	KCal 741 Lip 23 Prot 30 HC 102	KCal 617 Lip 19 Prot 32 HC 76
13	14	15	16	17
JUDÍAS VERDES CON PATATAS	SOPA DE PICADILLO	ALUBIAS ROJAS GUIADAS	PURÉ DE VERDURA	ARROZ CON TOMATE
MUSLO DE POLLO ASADO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA	TORTILLA DE PATATA	FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE	PAVO GUIADO CON VERDURAS A LA CAZADORA	ABADEJO A LA ROMANA
FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN	GUISANTES FRUTA Y PAN	YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN
KCal 815 Lip 21 Prot 61 HC 106	KCal 708 Lip 25 Prot 18 HC 101	KCal 776 Lip 21 Prot 43 HC 98	KCal 608 Lip 22 Prot 40 HC 58	KCal 650 Lip 25 Prot 26 HC 78
20	21	22	23	24
CREMA DE CALABACÍN	LENTEJAS HORTELANAS	SOPA DE ARROZ	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CHORIZO	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS	EMPANADILLAS DE ATÚN	FILETE DE MERLUZA AL HORNO AL AJILLO	FILETES DE MAZA CON SALSA DE MANZANA
ENSALADA VARIADA YOGUR SABORES Y PAN	PATATAS ASADAS FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
KCal 979 Lip 37 Prot 56 HC 106	KCal 798 Lip 33 Prot 24 HC 97	KCal 827 Lip 32 Prot 18 HC 115	KCal 743 Lip 27 Prot 35 HC 84	KCal 824 Lip 26 Prot 43 HC 93
27	28	29	30	31
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE AVE Y FIDEOS	GARBANZOS ESTOFADOS	PATATAS A LA RIOJANA	
FILETE DE SAJONIA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA	ARROZ CON VERDURITAS DE LA HUERTA	PALOMETA AL HORNO CON TOMATE	DÍA NO LECTIVO: DÍA DEL DOCENTE
CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	ENSALADA VARIADA YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL	
KCal 710 Lip 22 Prot 16 HC 108	KCal 751 Lip 28 Prot 40 HC 87	KCal 893 Lip 15 Prot 28 HC 153	KCal 736 Lip 19 Prot 42 HC 89	



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



Comida
Lunch

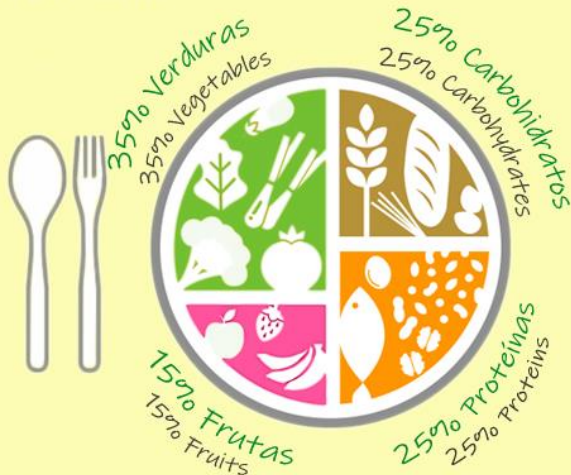


10%

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

