



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Alubias con verduras
Fabada
Filete de lomo a la plancha
Lechuga
Fruta variada

Macarrones boloñesa
Macarrones con chorizo
Pollo en pepitoria
Verduritas
Fruta variada

KCal 648 HC 64 Prot 34 Lip 24

KCal 834 HC 76 Prot 43 Lip 37

5

6

7

8

9

Lentejas con costillas
Crema de lentejas
Tortilla de patata
Champiñones al ajillo
Fruta variada

VACACIONES

Vichyssoise
Menestra de verduras
Albóndigas con tomate
Ensalada
Yogures variados

VACACIONES

VACACIONES

KCal 794 HC 76 Prot 38 Lip 34

KCal 535 HC 44 Prot 26 Lip 26

12

13

14

15

16

Judías verdes rehogadas con patata
Espinacas gratinadas
Tortilla de jamón
Ensalada
Fruta variada

Espaguetis con tomate
Espaguetis con verduras y pollo
Merluza en salsa de pimientos
Calabaza al horno
Fruta variada

Patatas a la riojana
Patatas con arroz
Pollo asado
Pimientos asados
Yogures variados

Cocido completo
Sopa de fideo ecológico
Garbanzos con berza
Morcillo, morcilla y chorizo
Fruta variada

Guisantes con jamón
Crema de guisantes y puerro
Lenguado
Patatas cocida
Yogures variados

KCal 580 HC 44 Prot 22 Lip 32

KCal 636 HC 80 Prot 32 Lip 19

KCal 742 HC 69 Prot 41 Lip 31

KCal 779 HC 86 Prot 43 Lip 26

KCal 700 HC 61 Prot 37 Lip 31

19

20

21

22

23

Arroz blanco con tomate
Risotto de setas
Merluza a la romana
Pisto
Fruta variada

Garbanzo estofados
Garbanzos con chorizo
Tortilla de calabacín y patata
Lechuga
Fruta variada

Crema de verduras
Brócoli con jamón
Carne guisada en salsa
Cous cous
Yogures variados

FIESTA DE NAVIDAD
Nuggets de pollo
Hamburguesa completa
Patatas fritas
Refrescos
Dulces navideños

VACACIONES

KCal 833 HC 97 Prot 32 Lip 33

KCal 681 HC 61 Prot 33 Lip 31

KCal 677 HC 74 Prot 30 Lip 27

KCal 789 HC 46 Prot 47 Lip 34

26

27

28

29

30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

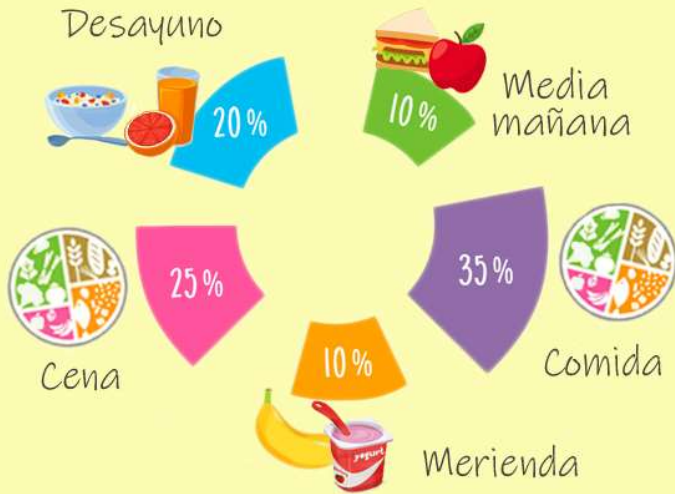
VACACIONES

VACACIONES



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Frutas	Lácteo o fruta
Lácteos	Fruta

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - No todas las grasas son malas

Tanto el ácido linoléico como el ácido linolénico son esenciales puesto que nuestro organismo no puede producirlos, lo que hace necesario su aporte diario a través de la dieta. Estos aceites son fundamentales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Además, ayudan a controlar el colesterol. Estos aceites los encontramos en semillas y aceites de girasol, maíz y soja, en margarinas vegetales y en frutos secos, como las nueces, almendras y avellanas.

