



LUNES

2

VACACIONES

MARTES

3

VACACIONES

MIÉRCOLES

4

VACACIONES

JUEVES

5

VACACIONES

VIERNES

6

VACACIONES

9

Arroz con tomate
Arroz tres delicias
Lenguado a la romana
Lechuga
Fruta variada

KCal 831 HC 99 Prot 33 Lip 32

16

Cocido completo
Sopa de fideo ecológico
Garbanzos con berza
Morcillo, morcilla y chorizo
Yogures variados

KCal 779 HC 86 Prot 43 Lip 26

23

Puré de calabacín
Calabacín con jamón y queso
Tortilla de patata
Ensalada de maíz
Fruta variada

KCal 576 HC 50 Prot 16 Lip 32

30

Judías verdes con jamón
Brócoli con beicon
Escalope con salsa de queso
Fruta variada

KCal 598 HC 54 Prot 36 Lip 19

10

Puré de verduras
Coliflor con patata
Tortilla de jamón
Champiñón al ajillo
Fruta variada

KCal 551 HC 37 Prot 32 Lip 22

17

Crema de calabaza
Menestra de verduras
Merluza en salsa verde
Verduritas al vapor
Fruta variada

KCal 545 HC 48 Prot 28 Lip 20

24

Lentejas con chorizo
Lentejas con costillas
Merluza al horno con salsa de setas
Lechuga
Fruta variada

KCal 671 HC 74 Prot 42 Lip 20

31

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

KCal 779 HC 86 Prot 43 Lip 26

11

Lentejas a la jardinera
Crema de lentejas
Jamoncitos de pollo asados
Pimientos asados
Yogures variados

KCal 691 HC 63 Prot 47 Lip 25

18

Patatas a la riojana
Patatas con arroz
Hamburguesa con tomate
Ensalada de zanahoria
Yogures variados

KCal 642 HC 68 Prot 34 Lip 24

25

Coliflor rehogada
Espinacas con jamón
Albóndigas en salsa con patatas

Yogures variados
KCal 563 HC 46 Prot 28 Lip 27

12

Macarrones boloñesa
Macarrones con atún
Carne estofada
Ensalada
Fruta variada

KCal 783 HC 77 Prot 35 Lip 35

19

JORNADA GASTRONÓMICA
ITALIANA

KCal HC Prot Lip

26

Judías pintas con verduras
Judías pintas con arroz
Salchichas al vino
Ensalada
Fruta variada

KCal 833 HC 73 Prot 31 Lip 41

13

Guisantes con jamón
Guisantes con jamón y huevo
Filete de lomo a la plancha
Patatas al horno
Fruta variada

KCal 572 HC 44 Prot 30 Lip 26

20

Alubias estofadas
Ensalada de alubias
Lenguado
Patata cocida
Fruta variada

KCal 799 HC 90 Prot 46 Lip 20

27

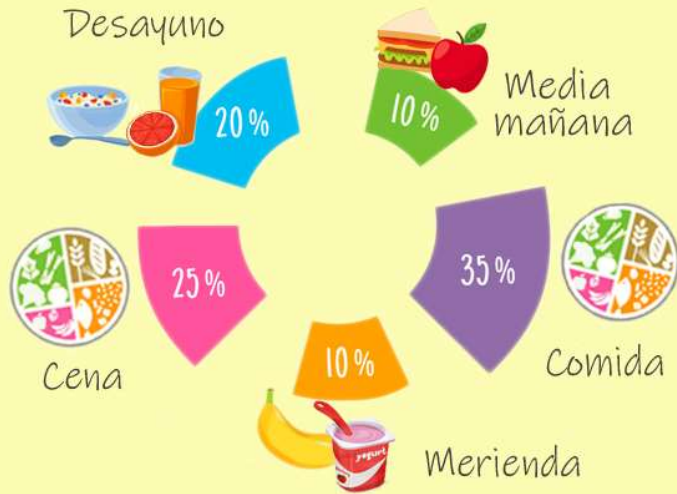
Espaguetis con tomate
Espaguetis carbonara
Redondo de pavo
Lechuga
Fruta variada

KCal 538 HC 69 Prot 32 Lip 13



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 - Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía.

En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos de *absorción lenta*: legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples de *absorción rápida*: azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

¡FELIZ AÑO 2023!

