



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

JUEVES SANTO

VIERNES SANTO



10

11

12

13

14

Lentejas guisadas/  
Stewed lentils  
Albóndigas con tomate/  
Meatballs with tomato  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

Arroz tres delicias/  
Rice three delights  
Escalope de cerdo/  
Pork schnitzel  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Fruta variada/ Varied fruit

Crema de calabacín/  
Cream of zucchini  
Tortilla de patatas/  
Spanish omelette  
Ensalada/ Salad  
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

Garbanzos con chorizo/  
Chickpeas with chorizo  
Lengüadina rebozada/  
Breaded dab  
Ensalada/ Salad  
Natillas y fruta/ Custard and fruit

Brócoli al ajillo con bacon/  
Garlic broccoli with bacon  
Pollo asado/  
Roasted chicken  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 696 HC 29 Prot 56 Lip 48

KCal 998 HC 40 Prot 112 Lip 46

KCal 559 HC 32 Prot 50 Lip 16

KCal 704 HC 29 Prot 63 Lip 42

KCal 508 HC 27 Prot 24 Lip 38

17

18

19

20

21

Patatas a la riojana/  
Potatoes Rioja's style  
Filete de ternera a la plancha/  
Grilled beef steak  
Champiñones/ Mushrooms  
Fruta variada/ Varied fruit

Alubias guisadas/  
Stewed beans  
Tortilla de jamón/  
Ham omelette  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

Pasta a la boloñesa/  
Pasta Bolognese  
Filete de pollo a la plancha/  
Grilled chicken fillet  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Fruta variada/ Varied fruit

Judías verdes con patatas/  
Green beans with potatoes  
Salchichas blancas a la plancha/  
Grilled white sausages  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Actimel y fruta/ Actimel and fruit

Crema de verduras/  
Vegetables cream  
Merluza rebozada/  
Breaded hake  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 662 HC 27 Prot 60 Lip 40

KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39

KCal 646 HC 18 Prot 74 Lip 44

KCal 697 Lip 47 HC 41 Prot 23

KCal 562 Lip 27 HC 46 Prot 29

24

25

26

27

28

Sopa de carne y fideos/  
Beef noodle soup  
Huevos con bechamel rebozados/  
Eggs with bechamel batter  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

Lentejas estofadas/  
Stewed lentils  
Filetes de sajonia a la plancha/  
Grilled saxony steaks  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Fruta variada/ Varied fruit

**Menú andaluz: / Andalusian menu:**  
Gazpacho andaluz/  
Andalusian gazpacho  
Pescaito frito/ Fried fish  
Patatas fritas / Fries  
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

Crema de verduras/  
Vegetables cream  
Pollo guisado/  
Stewed chicken  
Verduritas/ Vegetables  
Fruta variada/ Varied fruit

Arroz con tomate/  
Rice with tomato  
Filete de ternera a la plancha/  
Grilled beef steak  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31

KCal 710 HC 25 Prot 69 Lip 47

KCal 749 Lip 43 HC 62 Prot 26

KCal 591 HC 29 Prot 43 Lip 34

KCal 731 Lip 30 HC 81 Prot 34



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