

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Garbanzos con verduras/
Chickpeas with vegetables
Pollo guisado/
Stewed chicken
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 804 Lip 34 HC 70 Prot 46

4

Pasta con tomate y atún/
Pasta with tomato and tuna
Escalope de cerdo/
Pork schnitzel
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 951 Lip 40 HC 93 Prot 53

5

Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Lengudina rebozada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44

6

FESTIVO

7

DÍA NO LECTIVO

8

11

Sopa de verduras y estrellas/
Vegetables soup
Albóndigas con tomate/
Meatballs with tomato
Patatas fritas / Fries
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 632 Lip 26 HC 65 Prot 31

12

Alubias con verduras/
Beans with vegetables
Huevos con bechamel rebozados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 774 Lip 32 HC 69 Prot 43

13

Pasta a la carbonara/
Pasta carbonara
Merluza al ajillo con pimentón/
Hake in garlic with paprika
Ensalada/ Salad
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 807 HC 40 Prot 73 Lip 37

14

Cocido castellano / Castilian stew
Sopa de fideos / Noodles soup
Garbanzos y verdura / Chickpeas and vegetables
Carnes del cocido / Meats from the stew
Natillas y fruta/ Custard and fruit

KCal 778 Lip 34 HC 70 Prot 43

15

Menestra de verduras/
Vegetable stew
Pollo asado/
Roasted chicken
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 547 Lip 29 HC 29 Prot 39

18

Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Filetes de lomo a la plancha/
Grilled loin steaks
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 672 Lip 26 HC 63 Prot 41

19

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

KCal 562 Lip 27 HC 46 Prot 29

20

Pasta a la boloñesa/
Pasta Bolognese
Filete de pollo a la plancha/
Grilled chicken fillet
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 610 HC 17 Prot 68 Lip 44

21

Judías verdes con patatas/
Green beans with potatoes
Salchichas blancas a la plancha/
Grilled white sausages
Ensalada/ Salad
Actimel y fruta/ Actimel and fruit

KCal 688 Lip 49 HC 36 Prot 22

22

Consomé/
Chicken soup
Pizza de jamón y queso/
Ham and cheese pizza
Ensalada/ Salad
Dulces de Navidad/ Christmas candies

KCal 535 Lip 22 HC 62 Prot 21

25

26

27

28

29

Feliz Navidad



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

