



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9
Puré de patata y zanahoria/ Mashed potato and carrot Carne de ternera guisada/ Stewed beef Patatas fritas / Fries Fruta variada/ Varied fruit KCal 706 Lip 33 HC 64 Prot 34	Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Filete de pollo a la plancha/ Grilled chicken fillet Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit KCal 571 Lip 15 HC 58 Prot 47	Paella/ Paella Tortilla francesa/ Omelette Ensalada/ Salad Fruta en almíbar/ Fruit in syrup KCal 596 HC 24 Prot 73 Lip 19	Lentejas estofadas/ Stewed lentils Filetes de sajonia a la plancha/ Grilled saxony steaks Pimientos asados/ Roasted peppers Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit KCal 710 HC 25 Prot 69 Lip 47	Judías verdes con patatas/ Green beans with potatoes Pollo asado/ Roasted chicken Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 526 HC 26 Prot 36 Lip 33
12	13	14	15	16

CARNAVALES



CARNAVALES



19	20	21	22	23
Lentejas guisadas/ Stewed lentils Albóndigas con tomate/ Meatballs with tomato Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 696 HC 29 Prot 56 Lip 48	Arroz tres delicias/ Rice three delights Filete de cerdo a la plancha/ Grilled pork steak Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit KCal 747 HC 30 Prot 86 Lip 32	Patatas con carne/ Potatoes with meat Merluza rebozada/ Breaded hake Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 802 HC 39 Prot 65 Lip 45	Pasta a la carbonara/ Pasta carbonara Filetes de sajonia a la plancha/ Grilled saxony steaks Ensalada/ Salad Actimel y fruta/ Actimel & fruit KCal 795 Lip 40 HC 66 Prot 42	Garbanzos con verduras/ Chickpeas with vegetables Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 850 Lip 53 HC 56 Prot 32

26	27	28	29
Patatas a la riojana/ Potatoes Riojana's style Filete de ternera a la plancha/ Grilled beef steak Champiñones/ Mushrooms Fruta variada/ Varied fruit KCal 662 HC 27 Prot 60 Lip 40	<p>JORNADA GASTRONÓMICA: LA GALLINA</p> Arroz con pollo/ Chicken rice Huevos a la carbonara/ Carbonara eggs Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 837 Lip 42 HC 81 Prot 33	Pasta a la boloñesa/ Pasta Bolognese Bacalao al horno/ Baked cod Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit KCal 638 HC 19 Prot 74 Lip 40	Cocido castellano/ Castilian stew Sopa/ soup Garbanzos y verdura/ Chickpeas and vegetables Carnes/ Meats Natillas y fruta/ Custard and fruit KCal 635 HC 23 Prot 67 Lip 36




 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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

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

Todo lo que nos aporta la carne de pollo y gallina

La carne de pollo y gallina resulta una fuente importante de nutrientes como son las proteínas, lípidos, vitamina 3 y una gran variedad de minerales, tales como el calcio, zinc, sodio, potasio y magnesio. Todos estos nutrientes ayudan a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro que mejoran nuestro estado de ánimo. Otro beneficio de comer esta carne es que, gracias a sus proteínas, calcio y fósforo, podemos ayudar contra la pérdida ósea.

Además de todo esto, es de fácil digestión, es decir, es bien tolerado por nuestros sistemas digestivos ya que su tejido conectivo es de fácil desintegración.

La carne de pollo y gallina es buena, lo mires, por donde lo mires.

