



LUNES

1

DÍA NO LECTIVO



MARTES

2

DÍA NO LECTIVO



MIÉRCOLES

3

Patatas con carne/
Potatoes with meat
Merluza rebosada/
Breaded hake
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 802 HC 39 Prot 65 Lip 45

JUEVES

4

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

VIERNES

5

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

8

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

KCal 696 HC 29 Prot 56 Lip 48

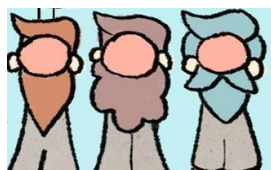
15

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

22

DÍA NO LECTIVO



29

Crema de verduras/
Vegetables cream
Albóndigas con tomate/
Meatballs with tomato
Patatas asadas/ Roast potatoes
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 614 HC 29 Prot 54 Lip 30

9

Arroz tres delicias/
Rice three delights
Secreto de cerdo a la plancha/
Grilled pork secret
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 742 HC 28 Prot 86 Lip 37

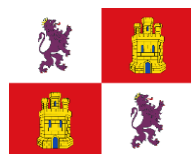
16

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

KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39

23

FESTIVO



30

Alubias con verduras/
Beans with vegetables
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 785 HC 29 Prot 90 Lip 32

10

Crema de calabacín/
Cream of zucchini
Huevos con bechamel rebosados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 588 HC 35 Prot 54 Lip 11

17

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

24

Garbanzos con chorizo/
Chickpeas with chorizo
Filete de pollo a la plancha/
Grilled chicken fillet
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 641 Lip 22 HC 60 Prot 45

11

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

KCal 704 HC 29 Prot 63 Lip 42

18

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

25

Arroz con tomate/
Rice with tomato
Filetes de lomo a la plancha/
Grilled tenderloin steaks
Ensalada/ Salad
Actimel y fruta/ Actimel & fruit

KCal 747 Lip 34 HC 81 Prot 28

12

JORNADA GASTRONÓMICA: LAS HORTALIZAS



Berenjenas fritas con miel/
Fried eggplant with honey
Pollo con guiso de acelgas y puerro/
Chicken with chard and leek stew
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 674 HC 46 Prot 38 Lip 33

19

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

KCal 591 HC 29 Prot 43 Lip 34

26

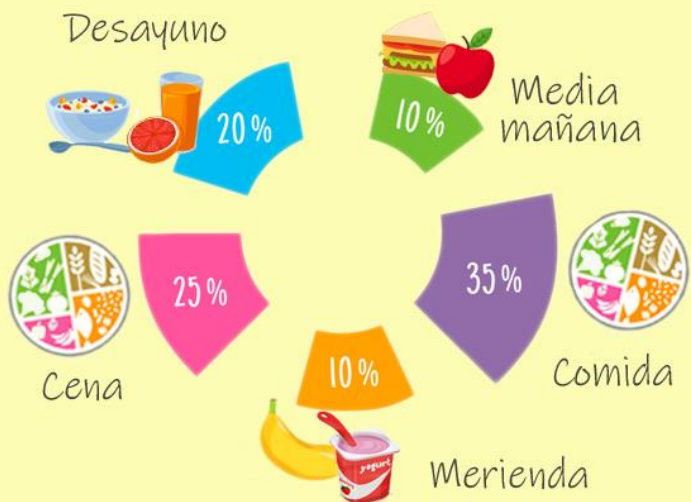
Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Lenguadina rebosada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

