



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

KCal 591 HC 29 Prot 43 Lip 34

8

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

KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44

15

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

22

Alubias estofadas/  
Stewed beans  
Escalope de cerdo/  
Pork schnitzel  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 908 HC 37 Prot 81 Lip 54

29

FESTIVO  
JUEVES SANTO  
Maundy Thursday

FESTIVO  
VIERNES SANTO  
Good Friday



4

Judías verdes con patatas/  
Green beans with potatoes  
Salchichas blancas a la plancha/  
Grilled white sausages  
Pimientos asados/ Roasted peppers  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 697 Lip 47 HC 41 Prot 23

11

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

18

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

25

DÍA NO LECTIVO



5

JORNADA GASTRONÓMICA: LOS CEREALES



Sopa de carne y fideos/ trigo sarraceno  
Beef noodle soup/ Beef buckwheat soup  
Huevos con bechamel rebozados/ Villaroy eggs  
Ensalada de quinoa/quinoa salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31

12

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

19

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

26

DÍA NO LECTIVO



6

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

13

Pasta con tomate y chorizo/  
Pasta with tomato and chorizo  
Merluza al ajillo/  
Hake with garlic  
Ensalada/ Salad  
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 747 HC 32 Prot 75 Lip 36

20

Paella/  
Paella  
Tortilla francesa/  
Omelette  
Ensalada/ Salad  
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 596 HC 24 Prot 73 Lip 19

27

DÍA NO LECTIVO



7

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

14

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

21

Sopa de ave y fideos/  
Poultry and noodle soup  
Bacalao a la vizcaína/  
Biscayan-style cod  
Patatas/ Potatoes  
Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit

KCal 569 HC 21 Prot 59 Lip 34

28

28

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

## CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner



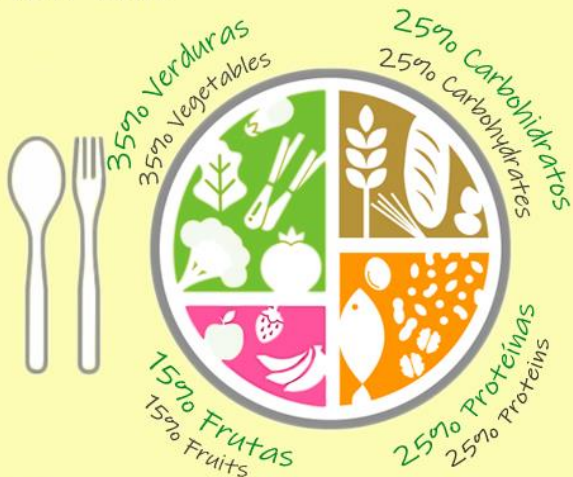
Comida  
Lunch



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

## Los cereales fuente de fibra y vitaminas

Los cereales (como el arroz, el maíz, el trigo, etc.) son una rica fuente de fibra, vitaminas y proteínas. Estos alimentos cuentan con entre un 65 y un 75% de su peso en carbohidratos, que aportan energía, lo que las convierte en una gran fuente de carbohidratos en comparación con otros alimentos. De un 6 a un 12% de proteína que ayuda a fortalecer los músculos, los huesos y la piel y crean y reparan las células de nuestro organismo. Y el restante, es decir, entre un 1 y 5% son de grasas.

También contienen mucho hierro, potasio y fósforo que ayudan a nuestro cuerpo con el transporte del oxígeno en sangre, al sistema nervioso y a la formación de huesos y dientes.

De estos alimentos, se recomienda consumir de 4 a 6 raciones al día.

Consejos: procurad consumir cereales integrales para aportar más fibra en la dieta y evitar la bollería y repostería industrial por sus altos contenidos en grasas saturadas y trans, optando, preferiblemente, por la casera.