



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES




Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00293



FESTIVO

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|--|---|---|--|
| Menestra de verduras/ Vegetable stew Pollo asado/ Roasted chicken Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 547 Lip 29 HC 29 Prot 39 | Crema de calabaza/ Pumpkin cream Tortilla de patatas/ Spanish omelette Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17 | Patatas con carne/ Potatoes with meat Merluza rebozada/ Breaded hake Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 802 HC 39 Prot 65 Lip 45 | 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 | Alubias estofadas/ Stewed beans Escalope de cerdo/ Pork schnitzel Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 908 HC 37 Prot 81 Lip 54 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| FESTIVO  | 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 | Crema de calabacín/ Cream of zucchini Huevos con bechamel rebozados/ Eggs with bechamel batter Ensalada/ Salad Fruta en almíbar/ Fruit in syrup KCal 588 HC 35 Prot 54 Lip 11 |  DÍA SIN GLUTEN Brócoli al ajillo con bacon/ Garlic broccoli with bacon Pollo asado/ Roasted chicken Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 508 HC 27 Prot 24 Lip 38 | Garbanzos con chorizo/ Chickpeas with chorizo Lengüadina rebozada/ Breaded dab Ensalada/ Salad Natillas y fruta/ Custard and fruit KCal 704 HC 29 Prot 63 Lip 42 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 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 | JORNADA GASTRONÓMICA: LAS FRUTAS  ENSALADA DE ARROZ CON VINAGRETA DE FRUTAS FILETE DE SAJONIA CON PIÑA EN ALMÍBAR FRUTA VARIADA KCal 645 Lip 16 HC 93 Prot 30 | 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 | 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 | Crema de verduras/ Vegetables cream Pollo guisado/ Stewed chicken Verduras/ Vegetables Fruta variada/ Varied fruit KCal 591 HC 29 Prot 43 Lip 34 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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 | Sopa de carne y fideos/ Beef noodle soup Huevos con bechamel rebozados/ Eggs with bechamel batter Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31 | 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 | 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 | Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Lengüadina rebozada/ Breaded dab Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44 |



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

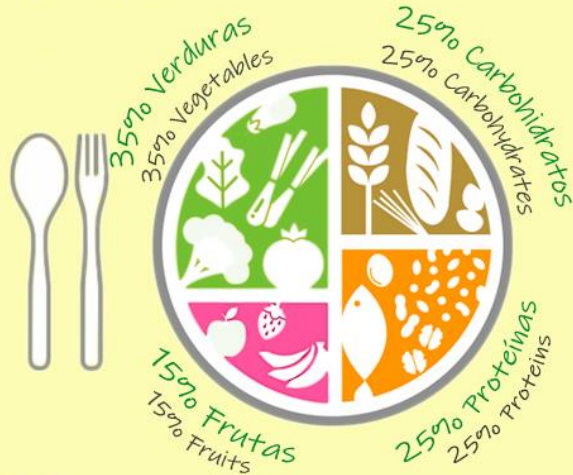


Comida
Lunch



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

DÍA SIN GLUTEN

El 16 de mayo es el Día de la Enfermedad Celiaca. Este día se celebra para dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas que forman un 1% de la población española.

La celiacía es una enfermedad multisistémica. Esto quiere decir que, no es solo una enfermedad que afecta al aparato digestivo, sino que, también, afecta a cualquier otro sistema del cuerpo. Esta enfermedad es de base autoinmune, por lo que interviene nuestro sistema inmunitario reaccionando ante la ingesta de gluten y causando daños tanto en el intestino como en otras partes del aparato digestivo.

El único tratamiento que existe actualmente para la enfermedad es una dieta sin gluten para toda la vida, se evitarán, por ejemplo: trigo, cebada, centeno y derivados y algunas variedades de avena.

