



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| <b>3</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  |
| Pasta con tomate y chorizo/<br>Pasta with tomato sauce and chorizo | Alubias con verduras/<br>Bean stew with vegetables | Crema de verduras/<br>Vegetable cream                 | Paella/<br>Paella                                     | Judías verdes con patatas/<br>Green beans with potatoes |
| Merluza al ajillo/<br>Hake with garlic                             | Tortilla de patatas/<br>Spanish omelette           | Albóndigas con tomate/<br>Meatballs with tomato sauce | Secreto de cerdo a la plancha/<br>Grilled pork secret | Pollo asado/<br>Roasted chicken                         |
| Ensalada/ Salad  | Ensalada/ Salad                                    | Patatas asadas/ Roasted potatoes                      | Pimientos asados/ Roasted peppers                     | Ensalada/ Salad   |
| Fruta variada/ Varied fruit  | Fruta variada/ Varied fruit                        | Fruta variada/ Varied fruit                           | Fruta variada/ Varied fruit                           | Fruta variada/ Varied fruit                             |
| KCal 747 HC 32 Prot 75 Lip 36                                      | KCal 785 HC 29 Prot 90 Lip 32                      | KCal 614 HC 29 Prot 54 Lip 30                         | KCal 892 HC 75 Prot 29 Lip 52                         | KCal 526 HC 26 Prot 36 Lip 33                           |

|  |   |   |  |                                      |
|--|---|---|--|--------------------------------------|
| <b>10</b>  | <b>11</b>   | <b>12</b>                                   | <b>13</b>  | <b>14</b>                            |
| Puré de patata y zanahoria/<br>Potato and carrot puree | Lentejas con verduras/<br>Lentils with vegetables       | Arroz con tomate/<br>Rice with tomato sauce | Sopa de ave y fideos/<br>Poultry and noodle soup | Alubias estofadas/<br>Stewed beans   |
| Carne de ternera guisada/<br>Stewed beef               | Filete de pollo a la plancha/<br>Grilled chicken fillet | Tortilla francesa/<br>Omelette              | Bacalao a la vizcaína/<br>Biscayan-style cod     | Escalope de cerdo/<br>Pork schnitzel |
| Patatas fritas / Fries                                 | Pimientos asados/ Roasted peppers                       | Ensalada/ Salad                             | Patatas/ Potatoes                                | Ensalada/ Salad                      |
| Fruta variada/ Varied fruit                            | Fruta variada/ Varied fruit                             | Fruta en almibar/ Fruit in syrup            | Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit                 | Fruta variada/ Varied fruit          |
| KCal 706 Lip 33 HC 64 Prot 34                          | KCal 571 Lip 15 HC 58 Prot 47                           | KCal 680 HC 84 Prot 15 Lip 31               | KCal 569 HC 21 Prot 59 Lip 34                    | KCal 908 HC 37 Prot 81 Lip 54        |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <b>17</b>                               | <b>18</b>                                | <b>19</b>                                | <b>20</b>   | <b>21</b>  |
| Menestra de verduras/<br>Vegetable stew | Crema de calabaza/<br>Pumpkin cream      | Patatas con carne/<br>Potatoes with meat | Pasta a la carbonara/<br>Pasta carbonara                  | <b>JORNADA GASTRONÓMICA: FIN CURSO</b><br>CREMA DE VERDURAS<br>Vegetables cream<br>PIZZA JAMÓN Y QUESO<br>York ham and cheese pizza<br>HELADO<br>Ice cream |
| Pollo asado/<br>Roasted chicken         | Tortilla de patatas/<br>Spanish omelette | Merluza rebozada/<br>Breaded hake        | Filetes de sajonia a la plancha/<br>Grilled saxony steaks |  |
| Ensalada/ Salad                         | Ensalada/ Salad                          | Ensalada/ Salad                          | Ensalada/ Salad   |  |
| Fruta variada/ Varied fruit             | Fruta variada/ Varied fruit              | Fruta variada/ Varied fruit              | Actimel y fruta/ Actimel & fruit                          |  |
| KCal 547 Lip 29 HC 29 Prot 39           | KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17            | KCal 802 HC 39 Prot 65 Lip 45            | KCal 795 Lip 40 HC 66 Prot 42                             |  |

|           |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

### VACACIONES DE VERANO SUMMER HOLIDAYS



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

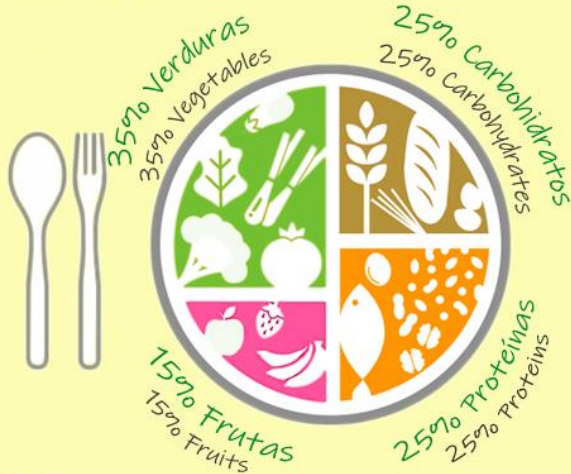


Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies

# 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

## Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en "Superalimento", con grandes beneficios para la salud.

