



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de verduras/
Vegetables cream
Pollo asado/
Roasted chicken
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 477 HC 27 Prot 31 Lip 26



9

10

11

12

13

Festivo local



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

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

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

16

17

18

19

20

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

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

KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39

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

23

24

25

26

27

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

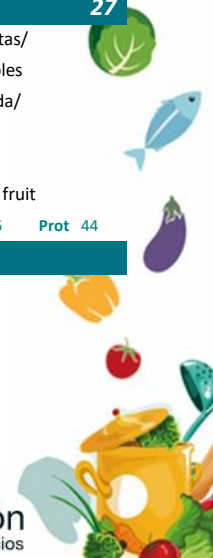
Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Lengüadina rebozada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44

30

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



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



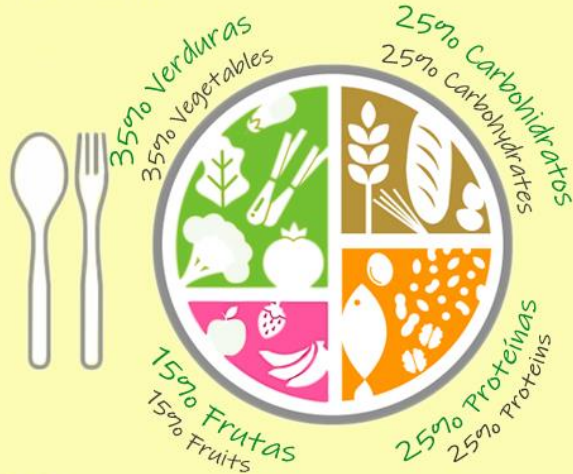
Comida
Lunch



10%

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

QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS SEAN LAS PROTAGONISTAS

Las frutas y las verduras tienen que ser las protagonistas de nuestros platos y cuantos más colores mejor. Los colores de las frutas y verduras son indicadores de sus distintas propiedades y de sus antioxidantes.

El blanco es un indicativo del potasio y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas. El amarillo y el naranja se debe a la presencia de los carotenos y carotenoides que refuerzan nuestras defensas. El rojo y morado es una consecuencia de antocianinas o resveratrol que ayudan al corazón y la memoria. El verde indica que son ricos en vitamina B9, minerales y clorofila que son un gran antiinflamatorio.

¡LLENA TU PLATO DE COLOR!

