



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO:
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

4	5	6	7	8
<p>Judías verdes con patatas/ Green beans with potatoes</p> <p>Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages</p> <p>Champiñones/ Mushrooms</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 713 Lip 49 HC 39 Prot 24</p>	<p>Sopa de carne y fideos/ Beef noodle soup</p> <p>Huevos con bechamel rebozados/ Eggs with bechamel batter</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31</p>	<p>Garbanzos con chorizo/ Chickpeas with chorizo</p> <p>Filete de pollo a la plancha/ Grilled chicken fillet</p> <p>Pimientos asados/ Roasted peppers</p> <p>Fruta en almíbar/ Fruit in syrup</p> <p>KCal 641 Lip 22 HC 60 Prot 45</p>	<p>Arroz con tomate/ Rice with tomato</p> <p>Filetes de lomo a la plancha/ Grilled tenderloin steaks</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Actimel y fruta/ Actimel & fruit</p> <p>KCal 747 Lip 34 HC 81 Prot 28</p>	<p>Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables</p> <p>Lengüadina rebozada/ Breaded dab</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44</p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de verduras/ Vegetables cream</p> <p>Albóndigas en salsa verde/ Meatballs in green sauce</p> <p>Patatas asadas/ Roast potatoes</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 636 Lip 28 HC 60 Prot 32</p>	<p>Alubias con verduras/ Beans with vegetables</p> <p>Tortilla de patatas/ Spanish omelette</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 785 Lip 29 HC 90 Prot 32</p>	<p>Pasta con tomate y chorizo/ Pasta with tomato and chorizo</p> <p>Merluza al ajillo/ Hake with garlic</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 747 Lip 32 HC 75 Prot 36</p>	<p>Cocido castellano/ Castilian stew</p> <p>Sopa/ soup</p> <p>Garbanzos y verdura/ Chickpeas and vegetables</p> <p>Carnes/ Meats</p> <p>Natillas y fruta/ Custard and fruit</p> <p>KCal 635 Lip 23 HC 67 Prot 36</p>	<p>Judías verdes con patatas/ Green beans with potatoes</p> <p>Pollo asado/ Roasted chicken</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 526 Lip 26 HC 36 Prot 33</p>
18	19	20	21	22
<p>Puré de patata y zanahoria/ Mashed potato and carrot</p> <p>Carne de ternera guisada/ Stewed beef</p> <p>Patatas fritas/ Fries</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 706 Lip 33 HC 64 Prot 34</p>	<p>Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables</p> <p>Pollo guisado/ Stewed chicken</p> <p>Verduras/ Vegetables</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 730 Lip 27 HC 66 Prot 49</p>	<p>Paella/ Paella</p> <p>Tortilla francesa/ Omelette</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta en almíbar/ Fruit in syrup</p> <p>KCal 596 Lip 24 HC 73 Prot 19</p>	<p>Sopa de ave y fideos/ Poultry and noodle soup</p> <p>Bacalao a la vizcaína/ Biscayan-style cod</p> <p>Patatas/ Potatoes</p> <p>Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit</p> <p>KCal 569 Lip 21 HC 59 Prot 34</p>	<p>Alubias estofadas/ Stewed beans</p> <p>Escalope de cerdo/ Pork schnitzel</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 908 Lip 37 HC 81 Prot 54</p>
25	26	27	28	29
<p>Menestra de verduras/ Vegetable stew</p> <p>Filete de pollo empanado/ Breaded chicken fillet</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 601 Lip 29 HC 41 Prot 40</p>	<p>Crema de calabaza/ Pumpkin cream</p> <p>Tortilla de patatas/ Spanish omelette</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17</p>	<p>Patatas con carne/ Potatoes with meat</p> <p>Merluza rebozada/ Breaded hake</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 802 Lip 39 HC 65 Prot 45</p>	<p>Pasta con tomate y atún/ Pasta with tomato and tuna</p> <p>Filetes rusos/ Russian steaks</p> <p>Pimientos asados/ Roasted peppers</p> <p>Actimel y fruta/ Actimel & fruit</p> <p>KCal 791 Lip 31 HC 78 Prot 46</p>	<p>Garbanzos con verduras/ Chickpeas with vegetables</p> <p>Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages</p> <p>Ensalada/ Salad</p> <p>Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 850 Lip 53 HC 56 Prot 32</p>



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

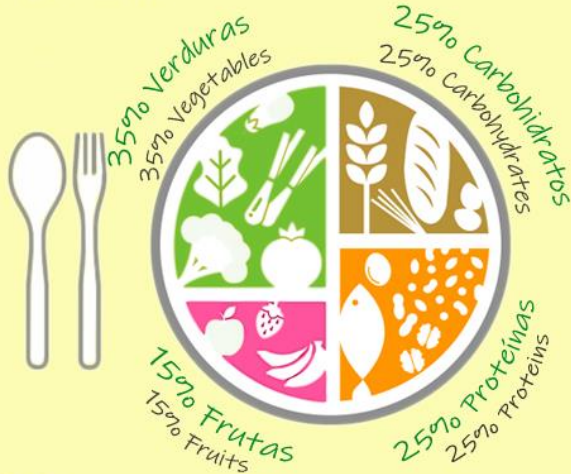


Comida
Lunch



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