



LUNES

2

Lentejas guisadas/
Stewed lentils
Albóndigas con tomate/
Meatballs with tomato
Patatas fritas / Fries
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 696 Lip 29 HC 56 Prot 48

9

FESTIVO:
DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
(TRASLADO)

MARTES

3

Arroz con pollo/
Rice with chicken
Huevos con bechamel rebosados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 815 Lip 33 HC 106 Prot 21

10

Crema de calabaza/
Pumpkin cream
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17

17

Sopa de carne y fideos/
Beef noodle soup
Huevos con bechamel rebosados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31

24

MIÉRCOLES

4

Crema de calabacín/
Cream of zucchini
Filete de cerdo a la plancha/
Grilled pork steak
Champiñones/ Mushrooms
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 518 Lip 31 HC 32 Prot 26

11

Pasta a la boloñesa/
Pasta Bolognese
Bacalao al horno/
Baked cod
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 638 Lip 19 HC 74 Prot 40

18

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

25

JUEVES

5

Garbanzos con chorizo/
Chickpeas with chorizo
Lenguadina rebosada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Natillas y fruta/ Custard and fruit

KCal 704 Lip 29 HC 63 Prot 42

12

Lentejas estofadas/
Stewed lentils
Filetes de sajonia a la plancha/
Grilled saxony steaks
Ensalada/ Salad
Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit

KCal 675 Lip 24 HC 64 Prot 47

19

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

26

VIERNES

6

FESTIVO:
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

13

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

KCal 591 Lip 29 HC 43 Prot 34

20

Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Pizza de jamón y queso/
Ham and cheese pizza
Ensalada/ Salad
Dulces de Navidad/ Christmas sweets

KCal 678 Lip 21 HC 83 Prot 33

27

30

31



Feliz Navidad

 Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

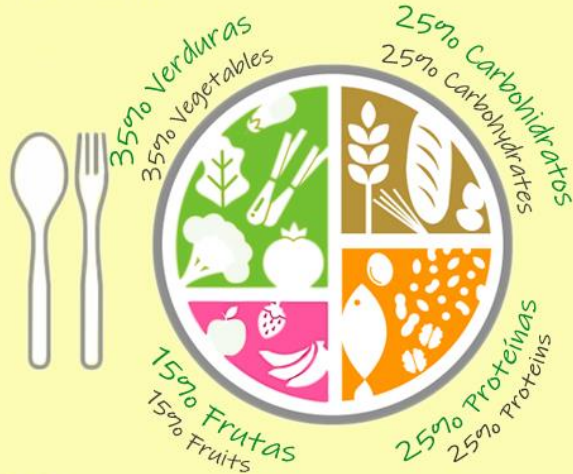


Comida
Lunch



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

