



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>NO LECTIVO: CARNAVALES</p>	<p>NO LECTIVO: CARNAVALES</p>	<p>Patatas con carne/ Potatoes with meat Merluza rebozada/ Breaded hake Ensalada/ Salad 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 Filetes rusos/ Russian steaks Pimientos asados/ Roasted peppers Actimel y fruta/ Actimel & fruit</p> <p>KCal 791 Lip 31 HC 78 Prot 46</p>	<p>Garbanzos con verduritas/ Chickpeas with vegetables Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 850 Lip 53 HC 56 Prot 32</p>
<p>10</p> <p>Lentejas guisadas/ Stewed lentils Albóndigas con tomate/ Meatballs with tomato Patatas fritas / Fries Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 696 Lip 29 HC 56 Prot 48</p>	<p>11</p> <p>Arroz con pollo/ Rice with chicken Huevos con bechamel rebozados/ Eggs with bechamel batter Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 815 Lip 33 HC 106 Prot 21</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín/ Cream of zucchini Filete de cerdo a la plancha/ Grilled pork steak Champiñones/ Mushrooms Fruta en almíbar/ Fruit in syrup</p> <p>KCal 518 Lip 31 HC 32 Prot 26</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con chorizo/ Chickpeas with chorizo Lengüadina rebozada/ Breaded dab Ensalada/ Salad Natillas y fruta/ Custard and fruit</p> <p>KCal 704 Lip 29 HC 63 Prot 42</p>	<p>14</p> <p>Brócoli al ajillo con bacon/ Garlic broccoli with bacon Pollo asado/ Roasted chicken Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 508 Lip 27 HC 24 Prot 38</p>
<p>17</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes Riojana's style Filete de ternera a la plancha/ Grilled beef steak Champiñones/ Mushrooms Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 662 Lip 27 HC 60 Prot 40</p>	<p>18</p> <p>Alubias guisadas/ Stewed beans Tortilla de jamón/ Ham omelette Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39</p>	<p>19</p> <p>Pasta a la boloñesa/ Pasta Bolognese Bacalao al horno/ Baked cod Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 638 Lip 19 HC 74 Prot 40</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas/ Stewed lentils Filetes de sajonia a la plancha/ Grilled saxony steaks Ensalada/ Salad Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit</p> <p>KCal 675 Lip 24 HC 64 Prot 47</p>	<p>21</p> <p>Crema de verduras/ Vegetables cream Pollo guisado/ Stewed chicken Verduras/ Vegetables Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 591 Lip 29 HC 43 Prot 34</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes con patatas/ Green beans with potatoes Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages Champiñones/ Mushrooms Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 713 Lip 49 HC 39 Prot 24</p>	<p>25</p> <p>Sopa de carne y fideos/ Beef noodle soup Huevos con bechamel rebozados/ Eggs with bechamel batter Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 559 Lip 30 HC 39 Prot 31</p>	<p>26</p> <p>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</p> <p>KCal 641 Lip 22 HC 60 Prot 45</p>	<p>27</p> <p>Arroz con tomate/ Rice with tomato Filetes de lomo a la plancha/ Grilled tenderloin steaks Ensalada/ Salad Actimel y fruta/ Actimel & fruit</p> <p>KCal 747 Lip 34 HC 81 Prot 28</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduritas/ Lentils with vegetables Lengüadina rebozada/ Breaded dab Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44</p>
<p>31</p> <p>Crema de verduras/ Vegetables cream Albóndigas en salsa verde/ Meatballs in green sauce Patatas asadas/ Roast potatoes Fruta variada/ Varied fruit</p> <p>KCal 636 Lip 28 HC 60 Prot 32</p>				

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

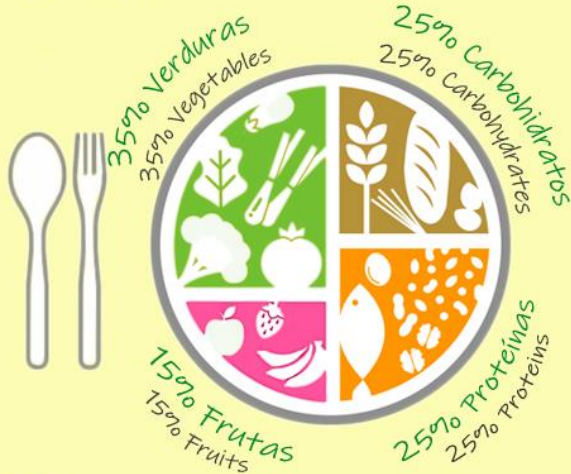


Comida
Lunch



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

