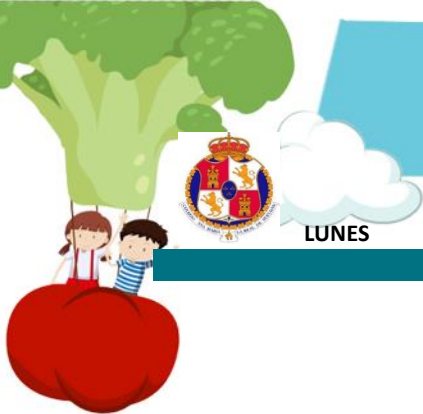




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00293

FESTIVO: DÍA DEL TRABAJO

NO LECTIVO

5

Patatas a la riojana/
Potatoes Rioja's style
Filete de ternera a la plancha/
Grilled beef steak
Champiñones/ Mushrooms
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 662 Lip 27 HC 60 Prot 40

12

Judías verdes con patatas/
Green beans with potatoes
Salchichas blancas a la plancha/
Grilled white sausages
Champiñones/ Mushrooms
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 713 Lip 49 HC 39 Prot 24

19

Crema de verduras/
Vegetables cream
Albóndigas en salsa verde/
Meatballs in green sauce
Patatas asadas/ Roast potatoes
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 636 Lip 28 HC 60 Prot 32

26

Puré de patata y zanahoria/
Mashed potato and carrot
Carne de ternera guisada/
Stewed beef
Patatas fritas/ Fries
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 706 Lip 33 HC 64 Prot 34

6

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

KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39

13

FESTIVO: SAN PEDRO REGALADO

20

Alubias con verduras/
Beans with vegetables
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 785 Lip 29 HC 90 Prot 32

27

Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Pollo guisado/
Stewed chicken
Verduras/ Vegetables
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 730 Lip 27 HC 66 Prot 49

7

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

14

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

21

Pasta con tomate y chorizo/
Pasta with tomato and chorizo
Merluza al ajillo/
Hake with garlic
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 747 Lip 32 HC 75 Prot 36

28

Paella/
Paella
Tortilla francesa/
Omelette
Ensalada/ Salad
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

KCal 596 Lip 24 HC 73 Prot 19

8

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

15

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

22

Cocido castellano/ Castilian stew
Sopa/ soup
Garbanzos y verdura/
Chickpeas and vegetables
Carnes/ Meats
Natillas y fruta/ Custard and fruit

KCal 635 Lip 23 HC 67 Prot 36

29

Sopa de ave y fideos/
Poultry and noodle soup
Bacalao a la vizcaína/
Biscayan-style cod
Patatas/ Potatoes
Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit

KCal 569 Lip 21 HC 59 Prot 34

9

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

KCal 591 Lip 29 HC 43 Prot 34

16

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

KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44

23

Judías verdes con patatas/
Green beans with potatoes
Pollo asado/
Roasted chicken
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 526 Lip 26 HC 36 Prot 33

30

Alubias estofadas/
Stewed beans
Escalope de cerdo/
Pork schnitzel
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 908 Lip 37 HC 81 Prot 54



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

