



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	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	2	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	3	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	4	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		
7	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	8	Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Pollo guisado/ Stewed chicken Verduritas/ Vegetables Fruta variada/ Varied fruit KCal 730 Lip 27 HC 66 Prot 49	9	Paella/ Paella Tortilla francesa/ Omelette Ensalada/ Salad Fruta en almíbar/ Fruit in syrup KCal 596 Lip 24 HC 73 Prot 19	10	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	11	Alubias estofadas/ Stewed beans Escalope de cerdo/ Pork schnitzel Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 908 Lip 37 HC 81 Prot 54
14	15	16	17	18					

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

JUEVES SANTO

VIERNES SANTO



Semana Santa



Semana Santa



Semana Santa

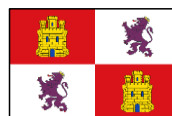


Semana Santa



Semana Santa

21	22	23	24	25
28	29	30	31	1
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	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	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	Pasta con tomate y atún/ Pasta with tomato and tuna Filetes rusos/ Russian steaks Pimientos asados/ Roasted peppers Actimel y fruta/ Actimel & fruit KCal 791 Lip 31 HC 78 Prot 46	Garbanzos con verduras/ Chickpeas with vegetables Salchichas blancas a la plancha/ Grilled white sausages Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit KCal 850 Lip 53 HC 56 Prot 32



FESTIVO: DÍA DE CASTILLA Y LEÓN

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

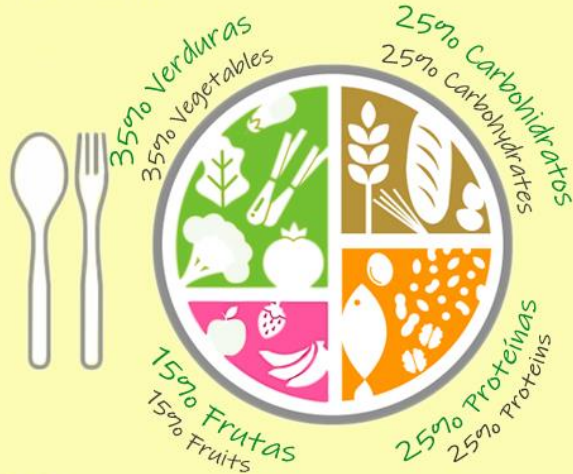


Comida
Lunch



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