



# COLEGIO

Enero 2023

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																								
2					3					4					5					6																								
VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES																								
VACANCES					VACANCES					VACANCES					VACANCES					VACANCES																								
KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot		KCal	Lip	HC	Prot																					
9					10					11					12					13																								
Lentejas con verduras					Paella mixta					Tomates rellenos / Tomates farcids					COCIDO CASTELLANO					Judías verdes con jamón																								
Lentilles aux légumes					Arroz con tomate / Riz -Sauce tomate					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Sopa de fideos ecológicos					Haricots verts au jambon																								
Crema de lentejas/Crème de lentilles					Lenguado empanado con ensalada					Lasaña boloñesa					Soupe de vermicelles biologiques					Brócoli salteado/ Brocoli sauté																								
Carrilleras con verduras					Sole panée - Salade					Lasagne bolognaise					Garbanzos con berza, morcillo y chorizo					Muslos de pollo encebollados / Poulet																								
Joues de porc - Sauce					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Gelatina casera/ Gelée faite maison					Yogures variados / Variété de yaourt					Buffet de ensalada / Buffet de salades																								
Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																								
KCal	790	Lip	28	HC	86	Prot	42		KCal	694	Lip	23	HC	80	Prot	36		KCal	733	Lip	26	HC	85	Prot	36		KCal	900	Lip	35	HC	100	Prot	38		KCal	610	Lip	29	HC	44	Prot	39	
16					17					18					19					20																								
Cous cous de verduras y pasas					Garbanzos estofados / Pois chiches					Arroz a la zamorana					Crema de verduras / Crème de légumes					JORNADA FRANCESA DE LA MIMOSA																								
Couscous de légumes et raisins secs					Hummus de garbanzos					arroz al horno con o sin tomate					Lombarda con manzana y pasas					vichyssoise de manzana/Vichyssoise de pomme																								
Sopa de pollo con fideos ecológicos					Houmous de pois chiches					/ Riz au four avec ou sans tomate					Choux rouge aux pommes et raisins secs					pa de cebolla y tosta de queso/Soupe à l'oignon toast au froma																								
/ Soupe de poulet et vermicelles bio					Tortilla de patata con ensalada/Omelette-Salade					San jacobos caseros/Cordon bleu (fait maison)					Pollo con arroz integral					Merluza a la provenzal con patatas risolada																								
Filete de ternera al queso/Filet de veau au fromage					Yogures variados / Variété de yaourt					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Poulet au riz complet					Colin à la Provençal avec pommes de terre risolada																								
Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																								
KCal	770	Lip	20	HC	99	Prot	41		KCal	717	Lip	32	HC	63	Prot	37		KCal	791	Lip	29	HC	100	Prot	25		KCal	654	Lip	26	HC	65	Prot	34		KCal		Lip		HC		Prot		
23					24					25					26					27																								
Espguetis boloñesa					Fabada asturiana					Crema de guisantes/Crème de petits pois					Paella					Crema de calabaza y boniato																								
Espaguetis carbonara					Alubias en vinagreta/Haricots en vinaigrette					Buffet de ensalada / Buffet de salades					Arroz al horno con o sin tomate					Crème de potiron et patate douce																								
Spaghetti bolognaise ou à la carbonara					Huevos relleno con ensalada					Wok oriental con pollo					/Riz au four avec ou sans tomate					Coliflor gratin																								
Bacalao a la vizcaina/Morue à la "Vizcaina"					Oeufs farcis avec salade					Wok oriental au poulet					Lomo con champiñon / Filet de porc aux champignons					Gratin de chou-fleur																								
Yogures variados/ variété de yaourt					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Buffet de ensalada / Buffet de salades					carne guisada/ Viande mijotée																								
Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																								
KCal	783	Lip	32	HC	81	Prot	40		KCal	954	Lip	48	HC	71	Prot	49		KCal	686	Lip	26	HC	67	Prot	40		KCal	694	Lip	31	HC	74	Prot	27		KCal	621	Lip	27	HC	63	Prot	27	
30					31																																							
DÍA DE LA PAZ					Lentejas con verduras/Lentilles aux légumes																																							
sopa de verduras/ Soupe de légumes					Ensalada de lentejas / salade de lentilles																																							
ensalada de atún/ Salade de thon					Tortilla de patata/Omelette de pommes de terre					VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO																																		
Hamburguesa completa / Burguer complet					Buffet de ensaladas/Buffet de salades																																							
Postre especial / Dessert spécial					Fruta ecológica variada /Fruits bio variés																																							
KCal		Lip		HC		Prot			KCal	729	Lip	23	HC	81	Prot	42																												



# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

### Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

