

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VALOR MEDIO ORIENTATIVO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
Crema de zanahoria y boniato Crème de carottes et patates douces Zanahoria y patata rehogada Carottes et pommes de terre sautées Albóndigas con tomate/Boulettes de viande - Sauce tomate Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 558 Lip 24 HC 53 Prot 27	Espaguetis boloñesa o carbonara Spaghetti bolognaise ou carbonara Lenguado empanado / Sole panée Ensalada de tomate / Salade Yogures variados / Variété de yaourt Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 899 Lip 37 HC 92 Prot 45	Pasta con chorizo / Pâtes au chorizo Ensalada de pasta / Salade de pâtes Pechuga de pollo con cebolla caramelizada Blanc de poulet aux oignons caramélisés Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 729 Lip 24 HC 84 Prot 38	Crema de calabaza y naranja Crème de citrouille à l'orange Coliflor ajoarriero / Chou-fleur "ajoarriero" Escalope con champiñón rehogado Escalope aux champignons sautés Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 811 Lip 34 HC 82 Prot 38	Judías verdes con jamón y patata Haricots verts au jambon et pomme de terre Pisto con tomate / Ratatouille Carne guisada / Viande mijotée Yogures variados / Variété de yaourt Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 766 Lip 38 HC 61 Prot 40
13	14	15	16	17
JORNADA FRANCESA Eensalada lyonesa / Salade Lyonnaise Aligot de patata / Purée de pommes de terre Carne estofada / Ragoûts de bœuf bourguignon Crema renversée / Crème brûlée Fruta ecológica variada / Fruits bio variés	Fabada asturiana / Haricots à la "asturiana" Alubias en vinagreta / Haricots en vinaigrette Merluza en salsa verde / Merlu à la sauce verte Ensalada de quinoa / Salade de quinoa Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 873 Lip 36 HC 78 Prot 49	Crema de verduras / Crème de légumes Buffet de ensalada / Buffet de salades Lasaña boloñesa Lasagne bolognaise Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 796 Lip 30 HC 95 Prot 30	Patatas a la riojana Pommes de terre à la "riojana" Patatas ali oli / Pommes de terre "ali oli" Carrilleras con verduras Joues de porc / Legumes verts Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 818 Lip 32 HC 90 Prot 36	Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes Crema de lentejas / Crème de lentilles Lomo con cous cous Filet de porc - Couscous Buffet de ensalada / Buffet de salades Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 744 Lip 27 HC 80 Prot 38
20	21	22	23	24
Arroz con tomate / Riz - Sauce tomate Risotto de setas /Risotto aux champignons Merluza-Buffer de ensalada/Colin- Buffet de salades Yogures variados / Variété de yaourt Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 804 Lip 30 HC 97 Prot 35	COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Soupe de vermicelles biologiques Garbanzos con berza Morcilla, morcillo, chorizo Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36	Coliflor gratinada Chou-fleur gratin Crema de verduras / Crème aux légumes Escalope de pollo con ensalada/ /Escalope au poulet-salade Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 684 Lip 33 HC 60 Prot 34	Jornada China Tallarines con verduras/nouilles aux légumes Ensalada china/Salade chinoise Cerdo agridulce /ragoût de porc aigre-doux Natillas de chocolate/Crème anglaise de chocolat Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 847 Lip 30 HC 99 Prot 33	Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes Ensalada de lentejas/ Salade lentilles Albóndigas con verduras Boulettes de viande aux légumes Macedonia Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 634 Lip 22 HC 84 Prot 23
27	28	29	30	31
Espirales con chorizo / Pâtes au chorizo Ensalada de pasta integral con atún y queso fresco Salade de pâtes intégrales, thon et fromage frais Lenguado empanado con ensalada Sole panée avec salade Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 887 Lip 34 HC 99 Prot 41	Alubias pintas con verduritas / Haricots aux légumes Alubias en vinagreta / Haricots en vinaigrette Lomo con boniato y calabaza asada Filet de porc patate douce et citrouille Yogures variados / Variété de yaourt Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 836 Lip 29 HC 96 Prot 39	Patatas guisadas/Pommes de terre cuites Patatas ali oli / Pommes de terre "ali oli" Buffet de ensalada / Buffet de salades Hamburguesa AL PLATO Hamburger Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 659 Lip 23 HC 74 Prot 35	Crema de verduras / Crème de légumes Judías verdes con jamón Haricots verts avec du jambon Pechuga de pollo con pimientos Blanc de poulet aux poivrons Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 527 Lip 17 HC 60 Prot 28	Garbanzos estofados / Ragoût de Pois chiches Ensalada de garbanzos Salade de pois chiches Huevos rellenos / Oeufs farcis Fruta ecológica variada / Fruits bio variés KCal 779 Lip 35 HC 68 Prot 40

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

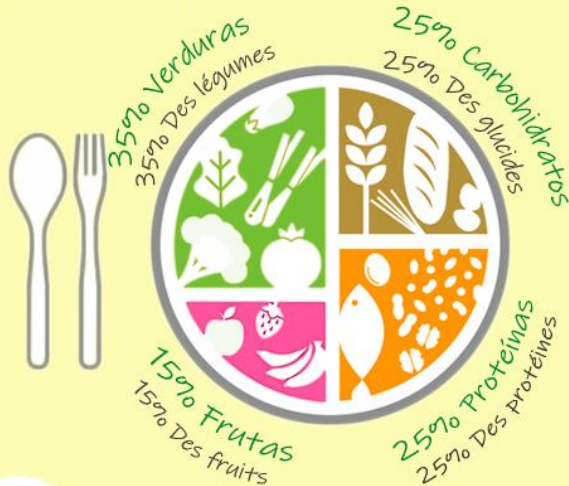


Comida  
Déjeuner



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

### El agua

El agua es una sustancia de vital importancia para el organismo, pues es el medio donde suceden las reacciones químicas de nuestro organismo. El transporte y la excreción de sustancias también se realizan a través de él, en definitiva, EL AGUA ES VIDA. Sin embargo, no podemos sintetizarla en cantidades suficientes ni almacenarla, de manera que hay que ingerirla regularmente. Por ello, el agua es un verdadero nutriente que debe formar parte de la dieta en cantidades mucho mayores que las de cualquier otro. Las cantidades recomendadas de agua al día son unos 2,5 litros, pero hay que tener en cuenta que los alimentos ya contienen una parte de esta, de manera que con 1,5-2 L es suficiente.

