

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Día no lectivo

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
4	777	89	46	23		5	719	80	30	20	6	694	69	21	46	7	623	82	39	22	8	648	71	23	28
Macarrones alla norma Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca					Patatas guisadas con verduras Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur					Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Arroz tres delicias Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur					Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca					
11	551	55	21	23	12	675	88	29	34	13	611	83	25	27	14	649	58	29	30	15	629	70	24	23	
Sopa de pasta y verduras Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur					Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca					Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur					Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca					
18	643	69	21	33	19	664	90	17	28	20	450	73	16	14	21	719	78	33	26	22	648	71	23	28	
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca					Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Yogur					Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca					Patatas a la marinera San jacobó Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur										
25	611	70	23	20	26	532	61	16	24	27	651	83	19	36	28	693	84	35	29	29	582	90	18	28	
Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					Espirales boloñesa Lenguado rebozado Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Paella mixta Tortilla de atún Calabacín rebozado Yogur					Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca					

DÍA FESTIVO

La Mennais
COLEGIO MENESIANO
MADRID

AGUA

VERDURAS
HORTALIZAS

PATATA
PASTA
ARROZ



FRUTA

LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

50%
VITAMINAS
Y
MINERALES

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

25%
PROTEÍNA

SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEOS

LECHE O YOGURT



CEREALES

PREFERIBLEMENTE INTEGRALES



FRUTA

OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO



CEREALES Y TUBÉRCULOS

4-6 RACIONES



LÁCTEOS

2-4 RACIONES



FRUTAS

+3 RACIONES



VERDURAS Y HORTALIZAS

+2 RACIONES



ACEITE

3 - 6 RACIONES



AGUA

4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA



LEGUMBRES

2-4 RACIONES



FRUTOS SECOS

3-7 RACIONES



HUEVOS

3-4 RACIONES



PESCADO

3-4 RACIONES



CARNES MAGRAS

3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



LUNES

MARTES

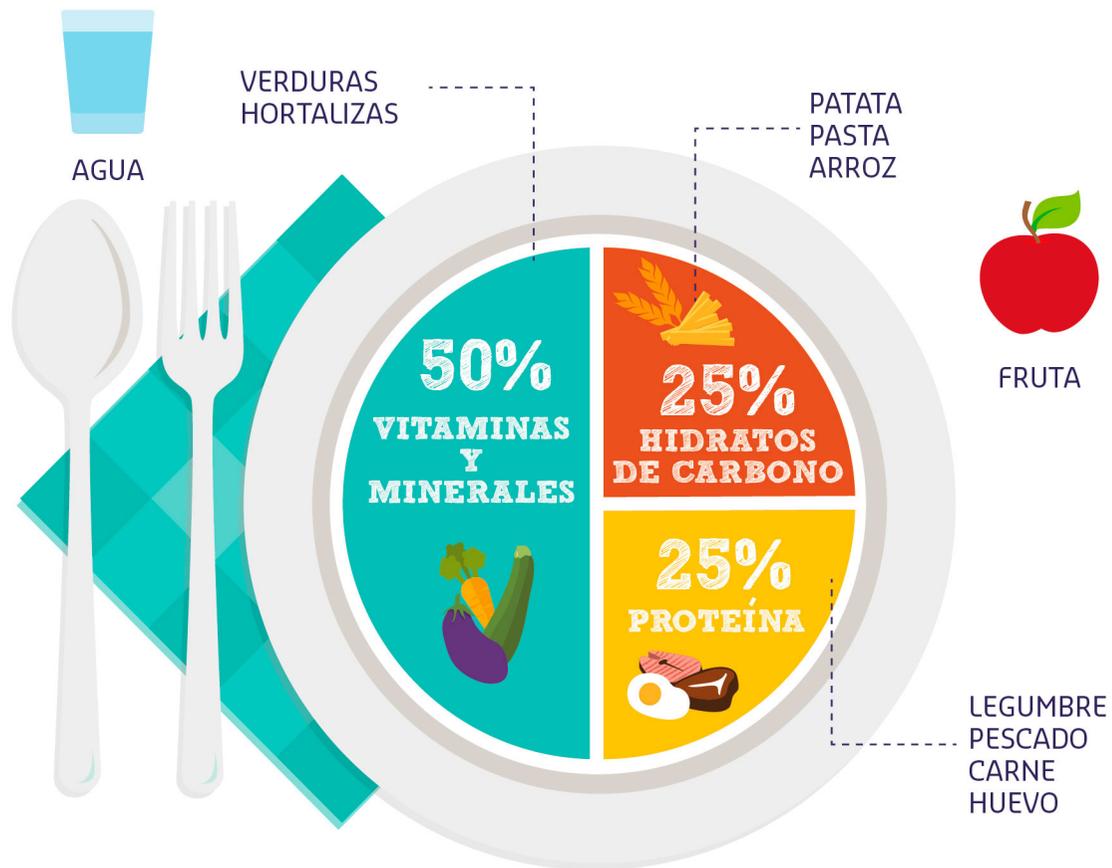
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

																				Día no lectivo				
4	Kcal	HC	Prot	Lip	5	Kcal	HC	Prot	Lip	6	Kcal	HC	Prot	Lip	7	Kcal	HC	Prot	Lip	8	Kcal	HC	Prot	Lip
	921	84	57	26		554	57	32	23		694	69	21	46		701	88	22	29		648	71	23	28
Macarrones alla norma Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca					Patatas guisadas con verduras Pechuga de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur					Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Arroz blanco con tomate frito Filete de cerdo a la plancha Duo de calabacín y berenjena asados Yogur					Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca				
11	Kcal	HC	Prot	Lip	12	Kcal	HC	Prot	Lip	13	Kcal	HC	Prot	Lip	14	Kcal	HC	Prot	Lip	15	Kcal	HC	Prot	Lip
	551	55	21	23		675	88	29	34		689	85	24	23		649	58	29	30		629	70	24	23
Sopa de pasta y verduras Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur					Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Huevos duros con tomate frito Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca					Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur					Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca				
18	Kcal	HC	Prot	Lip	19	Kcal	HC	Prot	Lip	20	Kcal	HC	Prot	Lip	21	Kcal	HC	Prot	Lip	DÍA FESTIVO				
	643	69	21	33		709	90	22	28		450	73	16	14		606	63	31	39					
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca					Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Yogur					Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca					Coliflor con jamón york San jacobito casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur									
25	Kcal	HC	Prot	Lip	26	Kcal	HC	Prot	Lip	27	Kcal	HC	Prot	Lip	28	Kcal	HC	Prot	Lip	29	Kcal	HC	Prot	Lip
	611	70	23	20		532	61	16	24		784	76	37	36		680	74	26	27		582	90	18	28
Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					Espirales boloñesa Lacón plancha Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Paella de pollo Tortilla de jamón york Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur					Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca				

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3-7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



LUNES

MARTES

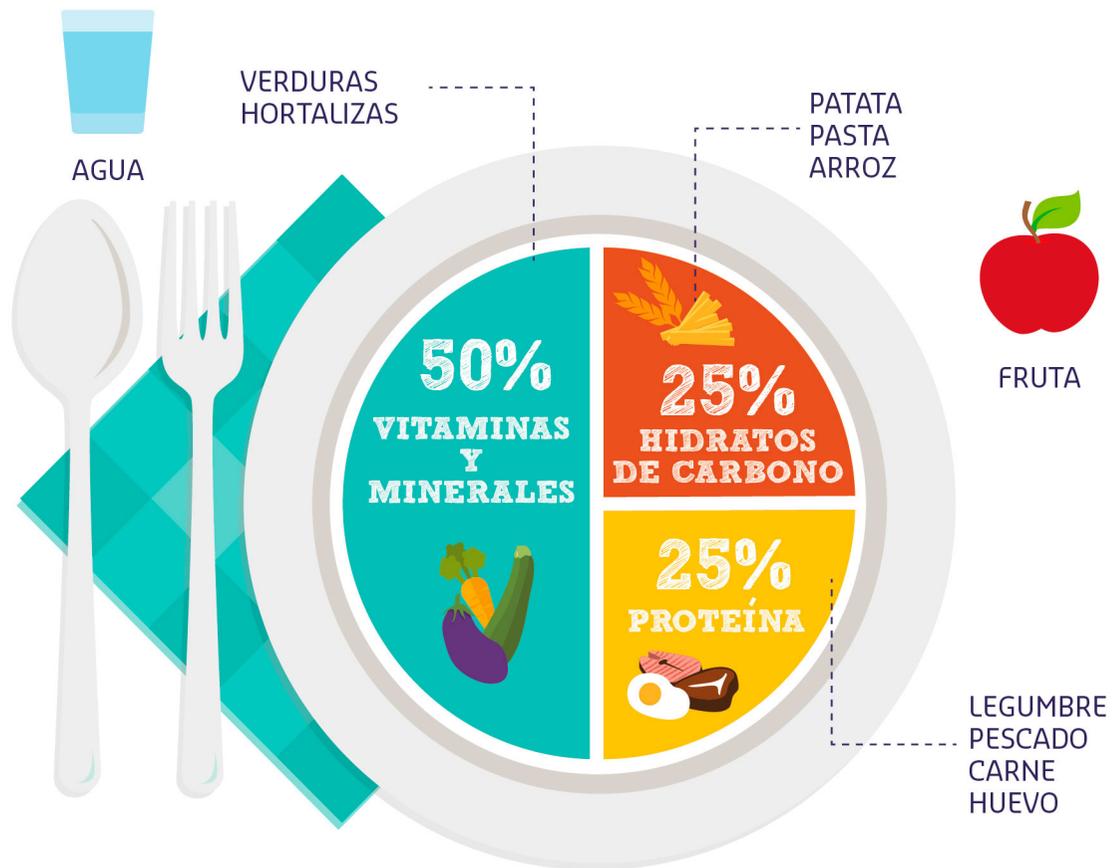
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip
4	732	89	42	26	5	606	83	30	28	6	665	70	21	39	7	639	90	26	25	8	648	71	23	28
Macarrones alla norma Huevos fritos Pisto Fruta fresca					Patatas guisadas con verduras (Legumbre) Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur					Acelgas rehogadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Arroz blanco con tomate frito Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur					Día no lectivo				
Sopa de pasta y verduras Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Revuelto de york Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur					Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca					Espirales gratinados Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur									
11	551	55	21	23	12	688	59	31	34	13	611	83	25	27	14	794	90	30	42	15	466	57	16	20
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca					Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Zanahoria dado Yogur					Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca					Patatas a la marinera San jacobito casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					DÍA FESTIVO				
Marmitako Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					Espirales boloñesa Lenguado rebozado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Paella mixta (Legumbre) Tortilla de atún Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur									
25	711	88	23	30	26	532	61	16	24	27	672	86	20	36	28	693	73	28	27	29	519	76	22	24
Sopa de fideos Rabas de calamar Ensalada de pepino Fruta fresca																								

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3-7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

LUNES

MARTES

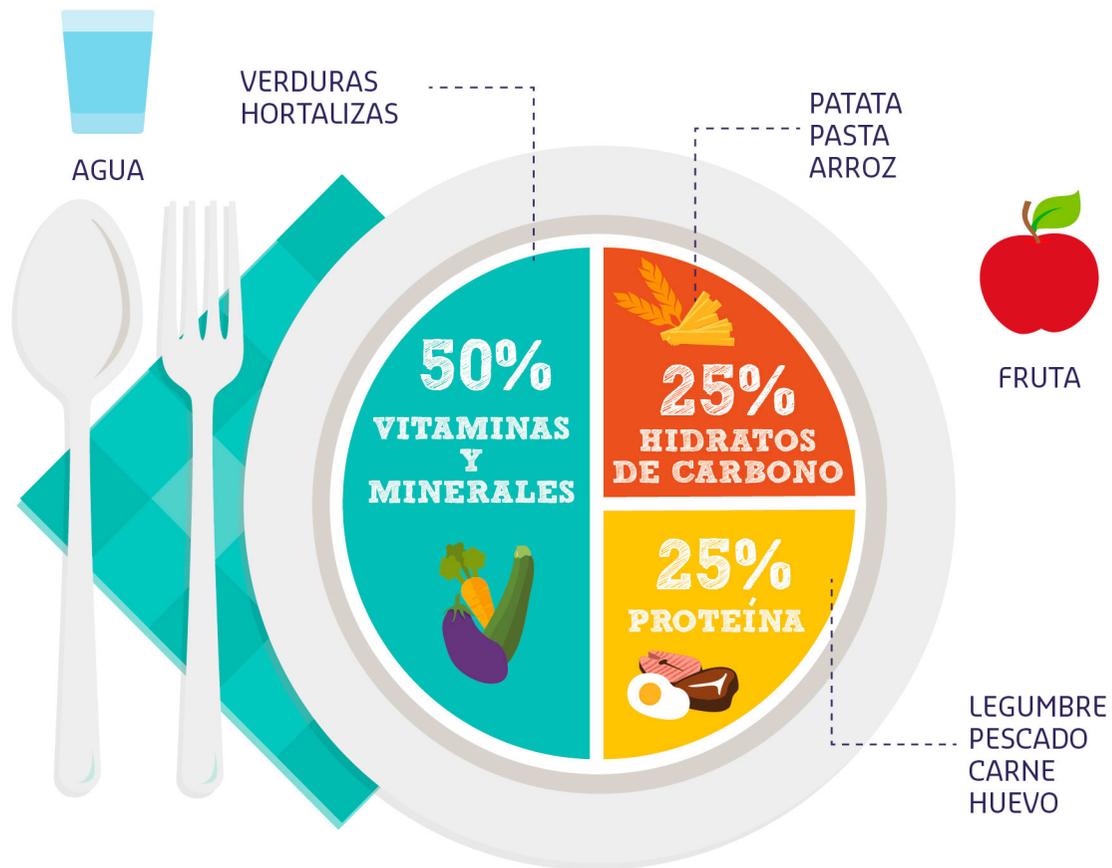
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip
4	759	89	44	23	5	582	54	20	30	6	694	69	21	46	7	694	89	27	23	Día no lectivo				
Pasta s/g-h alla norma gratinada con dados de berenjena Salchichas frankfurt a la plancha Pisto Fruta fresca					Patatas guisadas con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur					Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Arroz c/zanahoria, calabacín Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur									
Sopa de fideos s/g Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur					Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca					Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur									
11	599	64	22	24	12	675	88	29	34	13	611	83	25	27	14	649	58	29	30	15	624	70	19	33
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca					Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Yogur					Lentejas caseras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca					Patatas a la marinera San jacobito Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					DÍA FESTIVO				
18	643	69	21	33	19	664	90	17	28	20	602	73	28	21	21	719	78	33	26					
Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					Pasta s/g-h con salsa boloñesa Salmón en salsa de eneldo Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Paella mixta Dados de pez espada con tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur									
25	611	70	23	20	26	532	61	16	24	27	617	85	28	27	28	696	79	23	33	29	586	90	19	27
Sopa de fideos s/g Cocido completo Fruta fresca																								

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3-7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



LUNES

MARTES

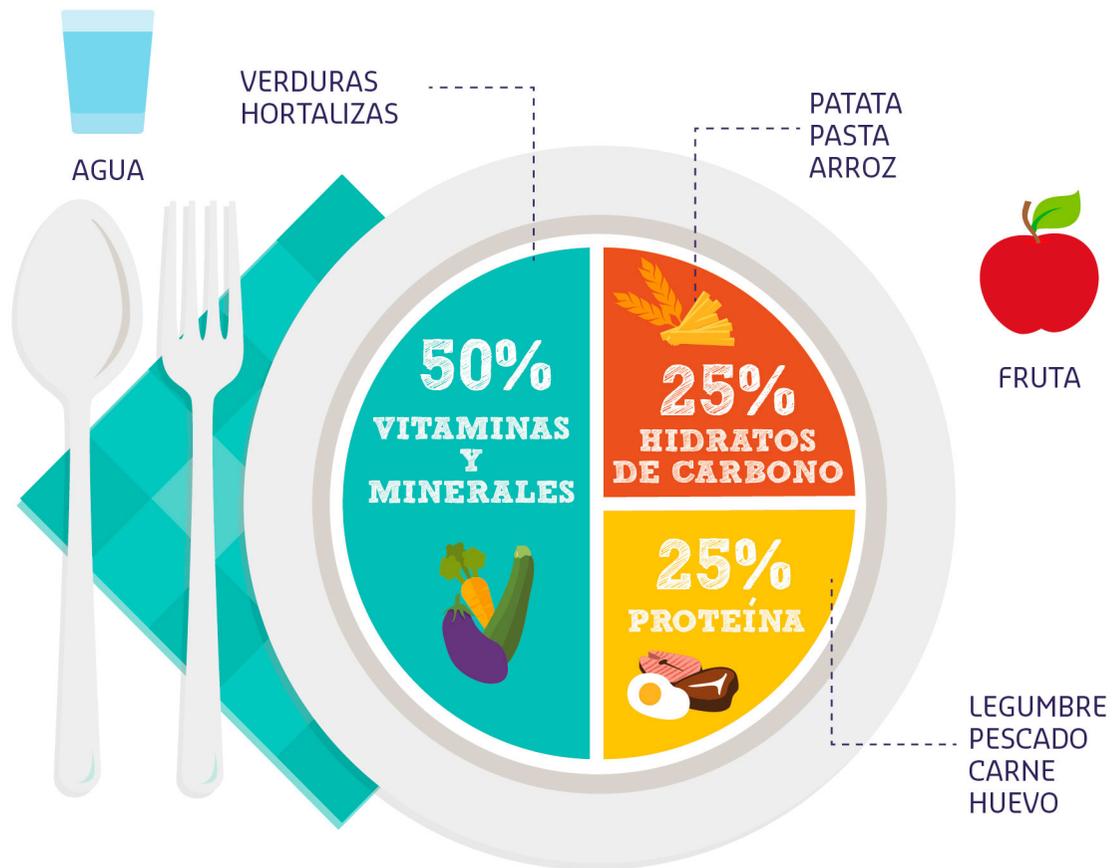
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip
4	767	89	46	21	5	621	69	23	26	6	694	69	21	46	7	699	81	36	26	DÍA FESTIVO				
Macarrones alla norma s/queso Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca					Patatas guisadas con verduras Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Arroz tres delicias Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Fruta fresca									
11	450	56	22	21	12	631	87	26	30	13	611	83	25	27	14	605	57	26	26	15	629	70	24	23
Sopa de pasta y verduras Dados de pez espada con tomate Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca					Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Fruta fresca					Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca					Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Fruta fresca						Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca			
18	643	69	21	33	19	620	89	25	24	20	450	73	16	14	21	619	54	39	32	DÍA FESTIVO				
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca					Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Fruta fresca					Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca					Patatas a la marinera Lacón plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca									
25	611	70	23	20	26	488	60	24	20	27	651	83	19	36	28	666	74	25	25	29	642	84	17	27
Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca					Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca					Espirales boloñesa Lenguado rebozado Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca					Paella mixta Tortilla de atún Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca						Sopa de fideos Cocido tradicional completo (verdura, ternera y ave) Fruta fresca			

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3- 7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

LUNES

MARTES

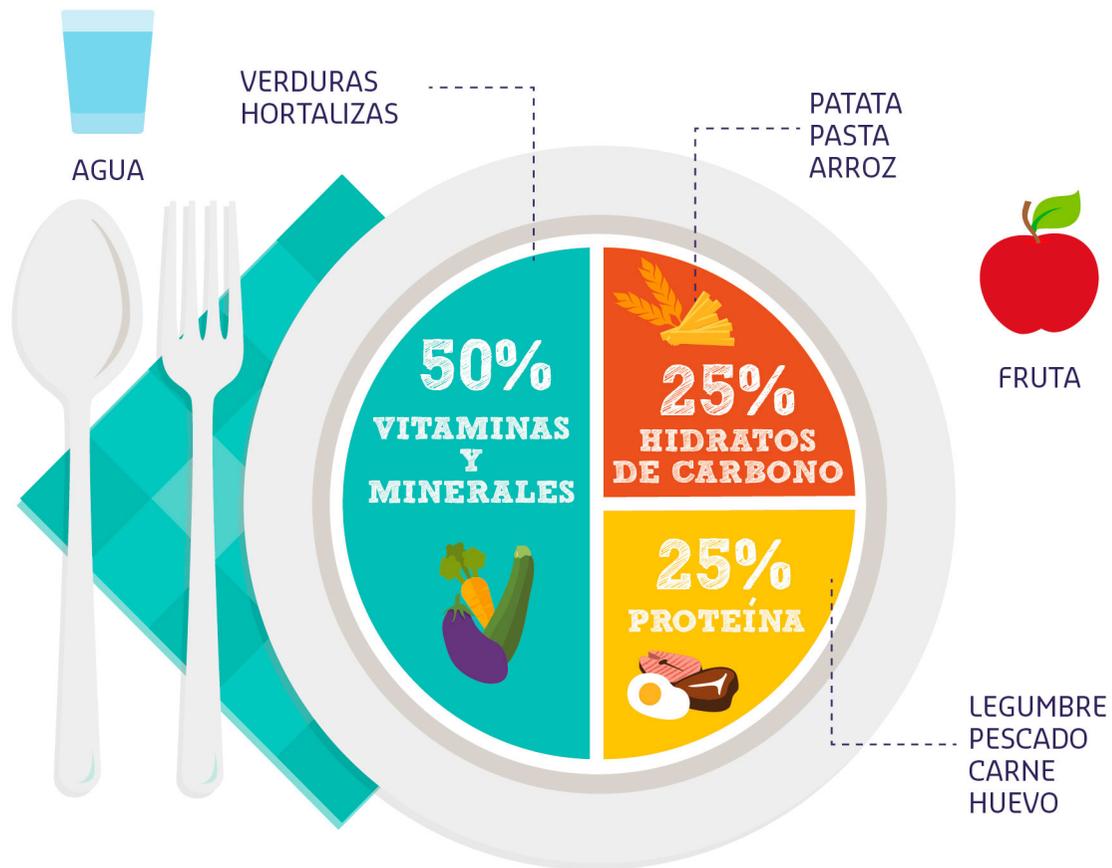
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip
4	821	89	51	23	5	609	82	31	21	6	694	69	21	46	7	623	82	39	22	Día no lectivo				
Pasta s/g-h alla norma gratinada con dados de berenjena Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca	Patatas guisadas con verduras Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	Arroz tres delicias Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca																				
11	599	64	22	24	12	675	88	29	34	13	611	83	25	27	14	649	58	29	30	15	629	70	24	23
Sopa de fideos s/g Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca																				
18	643	69	21	33	19	620	89	25	24	20	450	73	16	14	21	654	72	36	36	DÍA FESTIVO				
Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Fruta fresca	Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	Patatas a la marinera San jacobito s/g de jamón y queso fundido casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur																					
25	611	70	23	20	26	532	61	16	24	27	669	77	31	22	28	693	84	35	29	29	586	90	19	27
Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	Pasta s/g-h con salsa boloñesa Lenguado empanado Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	Paella mixta Tortilla de atún Calabacín rebozado Yogur	Sopa de fideos s/g Cocido completo Fruta fresca																				

EQUILIBRADA



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3-7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

