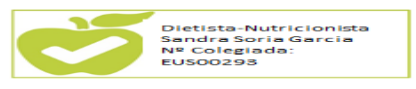


LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Tortilla de patata con ensalada
spanish omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

13

Cema de calabacin
Zucchini cream

Hamburguesa con patatas fritas
Burger in sauce with french fries
Fruta en almíbar/fruit in syrup
Hid. 96 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 751

20

Arroz con tomate
Rice with tomato

Pollo asado con ensalada
Grilled chicken with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Kcal ## Prot. 34 Lip. 17 Hid. 87

27

Puré de verduras de temporada
Seasonal vegetable puree

sanjacobo con tomate
sanjacobo with tomato
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 42 Prot. 11 Lip. 13 Kcal. 366

7

coditos eco con chorizo
eco elbows with chorizo

pollo con verduras
Chicken with sauteed vegetables
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

14

Arroz con pollo
Rice with chicken

cinta de lomo con patatas fritas
tenderloin strip with french fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

21

Cocido completo
sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo y morcilla)

Eco noodle soup,chickpeas,meat,
sausages,black pudding
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 72 Prot. 40 Lip. 21 Kcal. 706

28

Alubias estofadas
Stewed beans

tortilla francesa con lechuga
omelette with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 96 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 751

1

sopa de fideos eco
eco noodle soup

Lomo adobado con patatas fritas
tendetenderloin marinated with french fries
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

8

Crema de calabaza
Pumpkin cream

sanjacobo con ensalada
Sanjacobo with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 96 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 751

15

Judias verdes ajoarriero
Green beans ajoarriero

pollo al horno con lechuga
Baked chicken with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 42 Prot. 11 Lip. 13 Kcal. 366

22

Spaguetti eco bolognesa
Bolognese pasta

Varitas de merluza con lechuga
hake sticks with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 87 Prot. 34 Lip. 17 Kcal. 650

29

Arroz con tomate
Rice with tomato

labondigas de pescado en salsa marinera
meatballs in seafood sauce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

2

Alubias con verduras
Stewed beans with vegetables

Merluza a la romana con lechuga
braded hake with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 76 Prot. 34 Lip. 19 Kcal. 652

9

Cocido completo
sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo y morcilla)

Eco noodle soup,chickpeas,meat,
sausages,black pudding
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 72 Prot. 40 Lip. 21 Kcal. 706

16

espirales eco con salsa de tomate
eco spirals with tomato sauce

Tortilla francesa con ensalada
Omelette with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

23

Puré de verduras de temporada
Seasonal vegetable puree

Carne guisada con patatas fritas
stewed meat & french fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 42 Prot. 11 Lip. 13 Kcal. 366

30

FESTIVO

FESTIVE

3

Macarrones eco con salsa de tomate
Eco Macaroni with tomato sauce

Huevos villaroy con ensalada
Villaroy eggs with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 90 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

10

Arroz con tomate
Rice with tomato

Lenguadina rebozada con lechuga
Breaded sole with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

17

Alubias estofadas
Stewed beans

Merluza a la romana con lechuga
Breaded hake with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 76 Prot. 34 Lip. 19 Kcal. 652

24

lentejas estofadas
Stewed Lentils

Tortilla de patata con ensalada
spanish omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 70 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

31

FESTIVO

FESTIVE



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

VITAMINA A O RETINOL

La vitamina A o retinol es de tipo liposoluble, de manera que necesitamos grasa para transportarla. Esta vitamina es necesario para la formación y mantenimiento de los dientes, huesos, membranas y piel. También se denomina retinol porque produce los pigmentos de la retina de los ojos. La vitamina A se encuentra de dos maneras en los alimentos, como Vitamina A y como Provitamina A. La primera se encuentra en productos de origen animal como la carne de res, el pescado, las aves y los productos lácteos. La segunda, sin embargo, en frutas y verduras, especialmente zanahoria y brócoli, en forma de beta-caroteno, que posteriormente es transformada a retinol.

