

LUNES

1

FESTIVO
FESTIVE

8

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Tortilla francesa y lechuga
Omelette & lettuce
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 772 Prot. 36 Lip. 28 Hid. 90

15

Sopa de fideos eco
Noodles eco Soup

Lomo adobado con ensalada
Marinated tenderloin with salad
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 669 Prot. 39 Lip. 16 Hid. 87

22

Puré de verdura
Vegetable puree

Filete de lomo con ensalada
Loin Steak with salad
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 774 Prot. 32 Lip. 30 Hid. 90

29

Crema de calabacin
Zucchini cream

Tortilla de patata con ensalada
Spanish omelette

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41

MARTES

2

Crema de calabacin
Zucchini cream

Tortilla de patata con ensalada
Spanish omelette

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41

9

Crema de verduras
Vegetables cream

Magro de cerdo guisado en salsa tomate
Lean pork stewed in tomato sauce
Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 464 Prot. 30 Lip. 18 Hid. 42

16

Crema de calabacin
Zucchini cream

Tortilla de patata con ensalada
spanish omelette

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41

23

Arroz con tomate
Rice with tomato

Merluza empanada /Breaded Hake
Lechuga/Lettuce

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 387 Prot. 24 Lip. 18 Hid. 30

30

Alubias con verduras
Beans with vegetables

Abadejo con ensalada
Pout with salad with salad

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 877 Prot. 32 Lip. 33 Hid. 107

MIÉRCOLES

3

Alubias con verduras
Beans with vegetables

Varitas de merluza con ensalada
Hake sticks with salad

Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 877 Prot. 32 Lip. 33 Hid. 107

10

Espaguetti Boloñesa
Bolognese Pasta

Merluza a la romana y lechuga
Hake in butter & lettuce
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 865 Prot. 40 Lip. 38 Hid. 87

17

Alubias con verduras
Beans with vegetables

Varitas de merluza con ensalada
Hake sticks with salad

Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 877 Prot. 32 Lip. 33 Hid. 107

24

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Tortilla francesa con ensalada
Spanish Omelette with salad
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 832 Prot. 32 Lip. 30 Hid. 99

31

Arroz con tomate
Rice with tomato

Nuggets de pollo con ketcchup
Chicken nuggets with ketchup
Melocotón en almíbar/Peaches in syrup

Kcal 784 Prot. 22 Lip. 33 Hid. 87

JUEVES

4

Judias verdes ajoarriero
Green beans with garlic

Jamoncitos de pollo asados & patatas
Roasted chicken & french fries

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41

11

Cocido completo
Sopa de fideos eco,garbanzos,carne,
Chorizo,mocilla)

Noodle soup,chickpeas,meat,sausage,
Black pudding)

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 681 Prot. 37 Lip. 22 Hid. 76

18

Judias verdes ajoarriero
Green beans with garlic

Jamoncitos de pollo asados & patatas
Roasted chicken & patatas

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41

25

Ensalada de pasta
Pasta salad

Pollo a la plancha&zahorias
Grilled chicken &carrots

Yogurt y fruta eco / yogurt & eco fruit

Kcal 867 Prot. 44 Lip. 32 Hid. 96

VIERNES

5

Macarrones eco con tomate
Eco macaroni with tomato

Abadejo empanado/haddock
Lettuce/Lechuga

Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 826 Prot. 45 Lip. 31 Hid. 82

12

Arroz con tomate
Rice with vegetables

planc/Grilled burger
Ensalada de maiz /corn salad
Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 681 Prot. 37 Lip. 22 Hid. 76

19

Macarrones eco con tomate
Eco macaroni with tomato

Abadejo empanado/ haddock
Lettuce/Lechuga

Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 826 Prot. 45 Lip. 31 Hid. 82

26

Crema de calabaza y naranja
Pumpkin cream and orange

Sanjacobo con ensalada
Sanjacobo with salad

Fruta ecológica/eco fruit

Kcal 464 Prot. 30 Lip. 18 Hid. 42



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 C O ÁCIDO ASCÓRBICO

La vitamina C o ácido ascórbico es esencial para el ser humano, es decir, ha de ser introducida mediante la dieta puesto que no podemos generarla. Además de su función antioxidante (es un potente neutralizador de radicales libres que dañan nuestras células) tiene un papel fundamental en la formación del colágeno que compone la piel, los músculos y los vasos sanguíneos. También es capaz de mejorar la absorción del hierro de los alimentos vegetales. Se encuentra fundamentalmente en alimentos de origen vegetal como el pimiento rojo, el kiwi, el brócoli o los cítricos. Las necesidades de vitamina C son de unos 90 mg al día, y una naranja es capaz de proporcionarnos la mitad.

