



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Festivo

12

Judías verdes
Green beans

Filetes de lomo con patatas fritas
Loin steak with french fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 27 Prot. 19 Lip. 29 Kcal. 490

13

Cocido castellano
sopa de fideos eco

Eco noodle soup,chickpeas,meat,
sausages,black pudding
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 72 Prot. 40 Lip. 21 Kcal. 706

14

Puré de verduras de temporada
Seasonal vegetable cream

Pollo asado con patatas
Roasted chicken with french fried
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 30 Prot. 22 Lip. 17 Kcal. 410

15

Arroz con tomate
Rice with tomato

Bacalao con lechuga
Cod with lettuce
Fruta en almibar / fruit in syrup
Hid. 91 Prot. 23 Lip. 27 Kcal. 732

18

Patatas riojana
Potatoes with sausages

Merluza con ensalada
Hake with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 65 Prot. 34 Lip. 17 Hid. 87

19

Alubias con verduritas
Beans with vegetables

Albondigas mixtas con ensalada
Meat balls with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 53 Prot. 36 Lip. 33 Kcal. 701

20

Puré de calabaza
Pumpkin cream

Pollo a la plancha con patatas
Grilled chicken with french fried
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 30 Prot. 22 Lip. 17 Kcal. 410

21

Espagueti eco con tomate
Eco pasta with tomato sauce

Huevos mollet con ensalada
Mollet eggs with salad
Fruta en almibar / fruit in syrup
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

22

Lentejas estofadas
Stewed lentils

Filete de Lomo con ensalada
Loin Steak with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 48 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 593

25

Arroz con tomate
Rice with tomato

Hamburguesa con ensalada
Burger grilled with salad
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 84 Prot. 26 Lip. 51 Kcal. 967

26

Crema de verduras
Vegetables cream

Carne guisada y verduras
Stewed meat and vegetables
yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit
Hid. 74 Prot. 24 Lip. 27 Kcal. 672

27

Coditos eco con tomate
Eco pasta with tomato sauce

Lenguadina rebozada con lechuga
Breaded sole with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 77 Prot. 45 Lip. 26 Kcal. 730

28

Garbanzos guisados
Stewed chickpeas

Tortilla de patata con ensalada
Spanish omelette with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit
Hid. 62 Prot. 47 Lip. 32 Kcal. 774

29

Sopa de fideos
Noodle soup

Pollo asado con patatas
Roasted chicken with french fried
Fruta en almibar / fruit in syrup
Hid. 63 Prot. 24 Lip. 55 Kcal. 888

Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

25%

35%



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

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 la misma, de manera que con 1,5-2 litros es suficiente.

