



LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas Lentil Stew	Sopa de fideos Noodle soup	Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice	Coditos bolognesa Bolognese pasta	Crema de verduras Green beans with garlic
Bacalao empanado con ensalada Breaded Cod with fries Fruta ecológica / eco fruit	Saxonia con patatas Saxony chop with fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Tortilla de patata con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica / eco fruit	Pollo guisado con ensalada Stewed chicken with salad Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Hamburguesa con tomate y patatas Hamburger with tomato and fries Fruta ecológica / eco fruit
KCal 788 HC 77 Pr 46 Lip 30	KCal 603 HC 46 Pr 32 Lip 31	KCal 780 HC 92 Pr 27 Lip 30	KCal 645 HC 60 Pr 35 Lip 28	KCal 537 HC 44 Pr 26 Lip 26
11	12	13	14	15
Sopa de fideos Noodle soup	Arroz tres delicias Rice three delights	Cocido completo y sopa de fideos eco (Garbanzos, carne, chorizo) Eco noodle soup, chickpeas, meat, sausages	Judias verdes al ajo arriero Green beans with garlic	Macarrones con tomate Pasta with tomato sauce
Carne guisada con patatas Beef stew with fries Macedonia en almibar / fruit mix in syrup	Salchichas a la plancha con ensalada Grilled sausages with lettuce Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Buffet de ensalada Fruta ecológica / eco fruit	Albondigas en salsa con patatas Meatballs with sauce and french fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Tortilla con ensalada Omelette with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 710 HC 66 Pr 29 Lip 36	KCal 890 HC 77 Pr 30 Lip 50	KCal 610 HC 63 Pr 34 Lip 22	KCal 553 HC 33 Pr 30 Lip 32	KCal 675 HC 80 Pr 21 Lip 28
18	19	20	21	22
Crema de zanahoria Carrot cream	Alubias con chorizo Bean stew with chorizo	Helices con tomate Pasta with tomato sauce	Garbanzos con verduritas Chickpea stew with vegetables	Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Hamburguesa mixta con patatas fritas Burger with fries Fruta ecológica / eco fruit	Filete de lomo con lechuga Pork loin with lettuce Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Albondigas de merluza con lechuga Fishballs with lettuce Fruta ecológica / eco fruit	Tortilla de patatas con ensalada Spanish omelette with salad Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Croquetas bacalao con ensalada Cod croquettes with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 506 HC 47 Pr 25 Lip 23	KCal 614 HC 43 Pr 39 Lip 29	KCal 621 HC 76 Pr 27 Lip 22	KCal 737 HC 70 Pr 34 Lip 32	KCal 726 HC 85 Pr 13 Lip 36
25	26	27	28	29
Spaghetti boloñesa Bolognese pasta	Judias verdes ajoarriero Green beans with garlic	Lentejas estofadas Lentil stew	Sopa de lluvia Moghrahieh soup	Arroz con tomate Rice with tomato sauce
Pollo guisado con verduras Chicken stew with sauteed vegetables Fruta ecológica / eco fruit	Carne guisada con patatas Beef stew with fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Huevos con tomate y patata Tomato eggs with fries Fruta ecológica / eco fruit	Sanjacobito con patatas Schnitzel with fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Merluza rebozada con ensalada Breaded hake with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 647 HC 69 Pr 33 Lip 25	KCal 616 HC 40 Pr 31 Lip 35	KCal 806 HC 78 Pr 32 Lip 38	KCal 651 HC 78 Pr 24 Lip 27	KCal 782 HC 89 Pr 29 Lip 33



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



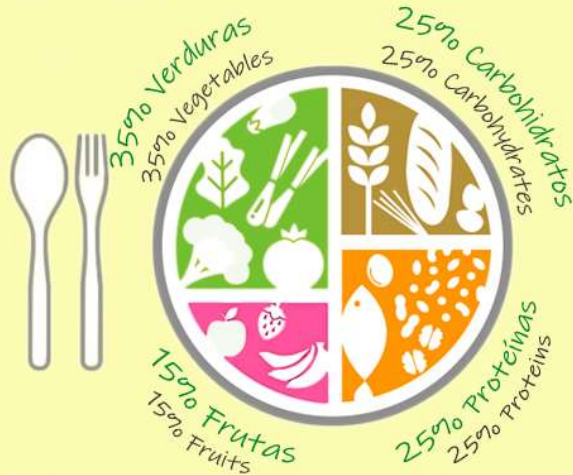
Comida
Lunch



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

Actividad Física

Está demostrado que la infancia y la adolescencia son dos etapas fundamentales en la vida de nuestros hijos. La realización de actividad física ayudará a evitar enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes y cáncer en la vida adulta.

Con 1 hora de ejercicio físico al día es suficiente para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular y la adiposidad.

:Muévete

