

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Judías verdes Green beans Pollo asado al romero Roasted chicken Manzana asada/baked apple Fruta variada/Variated fruit	Garbanzos guisados Stewed Chickpeas Filetes de Merluza Hake Ensalada /Salad Yogurt	Sopa de fideos ecológicos organic noodle soup Albóndigas en salsa de tomate Meatballs in sauce Patatas dado/Potatoes Fruta variada/Variated fruit	NO LECTIVO	NO LECTIVO
KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62	KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76	KCal 580 HC 27 Prot 19 Lip 59		
10	11	12	13	14
Lentejas con verduritas Lentils with vegetables Filetes de maza Loin Steak Patatas fritas/French fries Fruta variada/Variated fruit	Arroz con tomate Tomato Rice Filete de lenguadina Breaded sole Calabacín /zucchini Yogurt	Espaguetti ecológicos con tomate y queso Bolognese Pasta tomato and cheese Huevos villaroy/Villaroy eggs Ensalada /Salad Fruta variada/Variated fruit	Patatas a la riojana Potatoes with sausages Bacalao empanado Cod in butter Ensalada /Salad Natillas /Custard	Sopa de fideos ecológicos organic noodle soup Muslo de pollo asado Roasted chicken thigh Manzana asada/baked apple Fruta variada/Variated fruit
KCal 381 HC 25 Prot 21 Lip 23	KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30	KCal 566 HC 22 Prot 28 Lip 53	KCal 738 HC 80 Prot 30 Lip 32	KCal 977 HC 91 Prot 62 Lip 39
17	18	19	20	21
Alubias con verdurita beans with vegetables Tortilla de atún tuna omelette Tomates aliñados/Tomatoes Fruta variada/Variated fruit	Crema de verduras Vegetables cream Salchichas frescas a la plancha Fresh Sausages Pimientos asados/Peppers Yogurt	Macarrones ecológicos boloñesa Bolognese pasta Filetes de merluza Hake Patatas fritas/French fries Fruta variada/Variated fruit	Cocido completo (sopa de fideos eco, garbanzos carne, chorizo y morcilla) Eco noodles soup, chickpeas, meat, sausage, black pudding) Gelatina /Jelly	Judías verdes Green beans San Jacobo casero Ham & Cheese Ensalada de lechuga y maíz Fruta variada/Variated fruit
KCal 898 HC 139 Prot 17 Lip 30	KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	Kcal 865 Prot. 40 Lip. 38 Hid. 87	KCal 533 HC 42 Prot 21 Lip 44	Kcal 554 Prot. 22 Lip. 30 Hid. 41
24	25	26	27	28
Patatas a la riojana Potatoes with sausages Pechuga de pollo a la plancha Grilled chicken breast Champiñon y zanahoria Fruta variada/Variated fruit	Arroz con tomate Tomato Rice Filete de lenguadina Breaded sole Lechuga/Lettuce Yogurt	Coliflor gratinada Grated cauliflower Tortilla de patata casera Omelette Pimientos asados/Peppers Fruta variada/Variated fruit	Crema de calabacín Zucchini cream Lomo a la plancha Grilled loin Ensalada mixta Batido de chocolate	Lentejas con verduritas Lentils with vegetables Filetes de Merluza Hake Calabacín en tempura/zucchini in tempura Fruta variada/Variated fruit
KCal 977 HC 91 Prot 62 Lip 39	KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30	KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	KCal 641 HC 102 Prot 17 Lip 19	Kcal 669 Prot. 39 Lip. 16 Hid. 87

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



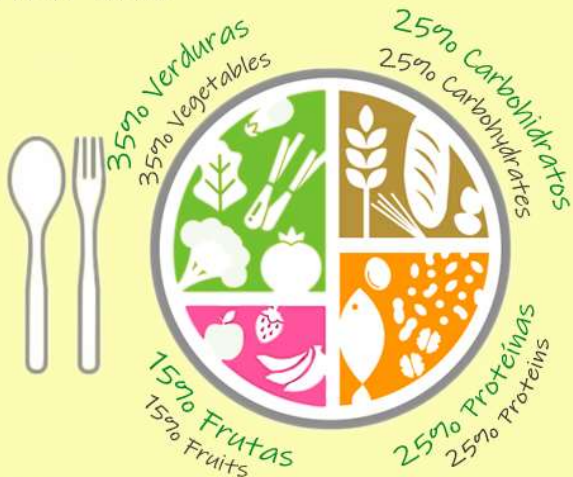
Comida
Lunch



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

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

