

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA  
FESTIVO

DÍA  
FESTIVO

DÍA  
FESTIVO

DÍA  
FESTIVO

DÍA  
FESTIVO

DÍA  
FESTIVO

9  
 Kcal 610 HC 75 Prot 25 Lip 34  
 Alubias blancas guisadas con verduras  
 Merluza a la plancha  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca

10  
 Kcal 660 HC 85 Prot 30 Lip 32  
 Patatas guisadas con chorizo  
 Rotí de pavo  
 Patatas fritas  
 Yogur

11  
 Kcal 764 HC 100 Prot 20 Lip 45  
 Espirales con tomate  
 Ragout de ternera guisado a la jardinera  
 Patatas dólar  
 Fruta fresca

14  
 Kcal 592 HC 70 Prot 19 Lip 26  
 Judías verdes rehogadas con patatas  
 Jamoncitos de pollo asados  
 Berenjena rebozada guarnición  
 Fruta fresca

15  
 Kcal 707 HC 91 Prot 18 Lip 35  
 Macarrones boloñesa  
 Jurel al horno  
 Ensalada de lechuga  
 Yogur

16  
 Kcal 711 HC 71 Prot 28 Lip 33  
 Garbanzos guisados con chorizo  
 Cinta de lomo adobado a la plancha  
 Pimientos asados guarnición  
 Fruta fresca

17  
 Kcal 591 HC 63 Prot 27 Lip 22  
 Crema de calabaza  
 Tortilla de patata  
 Ensalada de tomate  
 Danonino

18  
 Kcal 623 HC 88 Prot 28 Lip 23  
 Arroz con salchichas y bacon  
 Albóndigas de merluza y pota en salsa  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca

21  
 Kcal 609 HC 80 Prot 26 Lip 32  
 Alubias pintas con verduras  
 Salmón en salsa de eneldo  
 Verduritas dado  
 Fruta fresca

22  
 Kcal 652 HC 76 Prot 29 Lip 19  
 Crema de zanahoria  
 Flamenquines  
 Ensalada de lechuga  
 Yogur

23  
 Kcal 607 HC 73 Prot 18 Lip 27  
 Arroz con pollo  
 Hamburguesa de ternera a la plancha  
 Champiñones salteados guarnición  
 Fruta fresca

24  
 Kcal 642 HC 88 Prot 22 Lip 42  
 Códitos con chorizo  
 Ragout de pavo guisado a la jardinera  
 Ensalada de lechuga  
 Yogur

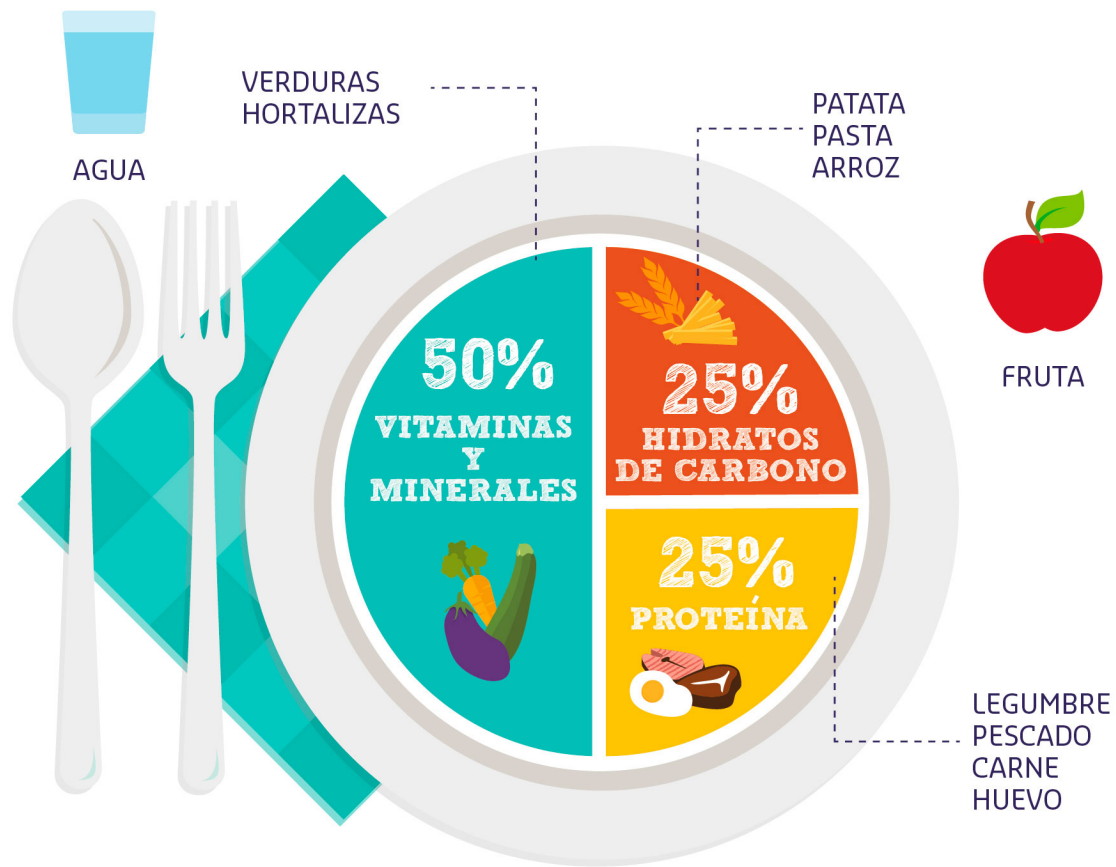
25  
 Kcal 631 HC 87 Prot 18 Lip 26  
 Paella de pollo y verduras  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca

28  
 Kcal 657 HC 88 Prot 28 Lip 31  
 Garbanzos estofados  
 Merluza al horno con ajito y perejil  
 Calabacín rebozado  
 Fruta fresca

29  
 Kcal 650 HC 72 Prot 28 Lip 25  
 Crema de calabaza  
 Croquetas de jamón  
 Patatas asadas guarnición  
 Yogur

30  
 Kcal 637 HC 64 Prot 21 Lip 36  
 Lentejas estofadas  
 Filete de pollo a la plancha  
 Ensalada de lechuga  
 Fruta fresca

# EQUILIBRADA



## SI HAS COMIDO:

## ES RECOMENDABLE CENAR...

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS            | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS            |
| LEGUMBRE                      | CARNE  PESCADO  HUEVO         |
| CARNE                         | PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE      |
| PESCADO                       | CARNE  HUEVO  LEGUMBRE        |
| HUEVO                         | PESCADO  CARNE  LEGUMBRE      |
| PATATA                        | PASTA/ARROZ                   |
| PASTA/ARROZ                   | PATATA                        |

## TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**  
LECHE O YOGURT
- CEREALES**  
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**  
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**  
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**  
2-4 RACIONES
- FRUTAS**  
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**  
+2 RACIONES
- ACEITE**  
3 - 6 RACIONES
- AGUA**  
4- 8 VASOS

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**  
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**  
3-7 RACIONES
- HUEVOS**  
3-4 RACIONES
- PESCADO**  
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**  
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA