

LUNES

MARTES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

12 751 Kcal/ 28,47 Gr 2,99 AGS 27,51 Prot 88,50 HC
Macarrones con tomate y
chorizo 1-3T
Tortilla francesa con queso 3
7 Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-12T

13 721 Kcal/ 17,75 Gr 0,84 AGS 33,52 Prot 99,99 HC
Paella mixta 5-6-13
Bacalao a la bilbaína 4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

14 775 Kcal/ 27,53 Gr 3,07 AGS 38,28 Prot 89,77 HC
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

15 653 Kcal/ 30,75 Gr 7,54 AGS 26,83 Prot 76,86 HC
Guisantes con jamón 8
Burgermeat a la plancha 1-8
Patatas fritas 13
Fruta y pan 1-8T-12T

16 702 Kcal/ 31,13 Gr 1,94 AGS 33,19 Prot 69,73 HC
Patatas guisadas con costillas
13
Salmón al horno 4
7 Lechuga con tomate 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

19 585 Kcal/ 15,81 Gr 1,06 AGS 27,64 Prot 71,68 HC
Sopa de Picadillo con pollo 1-3T
Albóndigas de pescado en
salsa 1-2T-3T-4-6
Lechuga c/zanahoria 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 771 Kcal/ 30,46 Gr 1,76 AGS 32,17 Prot 73,94 HC
Alubias pintas estofadas con
chorizo
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

21 705 Kcal/ 20,70 Gr 3,43 AGS 57,89 Prot 70,56 HC
Crema de verduras 13
Pollo asado
Patata al horno 13
Fruta y pan 1-8T-12T

22 683 Kcal/ 25,99 Gr 2,20 AGS 24,03 Prot 134,48 HC
Arroz con tomate y jamón 8
Perrito caliente 1-2T-3T-7T-8-9T-12T
Patatas chip
Natillas y pan 1-8T-12T

23
Arroz con tomate y jamón 8
Perrito caliente 1-2T-3T-7T-8-9T-12T
Patatas chip
Natillas y pan 1-8T-12T

ALÉRGICOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Solifitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo + Hidratos + Fruta

Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos	+ Carne	Verdura	Pescado
Hidratos	+ Pescado	Verdura	+ Huevo
Hidratos	+ Huevo	Verdura	+ Carne
Verdura	+ Carne	Hidratos	+ Pescado
Verdura	+ Pescado	Hidratos	+ Huevo
Verdura	+ Huevo	Hidratos	+ Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días