

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9 595 Kcal/14,60 Gr 0,12 AGS 33,19 Prot 74,70 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13

Cinta de lomo sajonia

Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

16 854 Kcal/18,24 Gr 1,25 AGS 26,97 Prot 94,25 HC

Arroz tres delicias 3-5

Albóndigas de pescado en
salsa 1-2T-3T-4-6-10T

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

23 731 Kcal/16,52 Gr 1,68 AGS 37,31 Prot 97,25 HC

Macarrones con tomate y
chorizo 1-3T

Merluza en salsa 4-10T

Brócoli rehogado 13

Fruta y pan 1-8T-12T

30 604 Kcal/27,88 Gr 6,62 AGS 21,22 Prot 64,38 HC

Crema de espinacas 13

Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T

Menestra de verduras 13

Fruta y pan 1-8T-12T

10 518 Kcal/11,49 Gr 1,66 AGS 31,23 Prot 71,52 HC

Judías verdes rehogadas con
jamón 8-13

Filete de contramuslo de pollo
la jardinera

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

17 574 Kcal/12,48 Gr 1,41 AGS 40,52 Prot 68,37 HC

Alubias pintas guisadas con
verduras 13

Cinta de lomo adobada

Pisto de verduras

Fruta y pan 1-8T-12T

24 774 Kcal/21,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

31 683 Kcal/15,38 Gr 0,83 AGS 43,35 Prot 89,56 HC

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13

Pavo en salsa

Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

11 828 Kcal/13,57 Gr 0,85 AGS 30,87 Prot 89,69 HC

Fideua de Verduras 1-3T-10T

Merluza con tomate y
verduras 4-10T

7 Lechuga con tomate 13

Fruta y pan 1-8T-12T

18 720 Kcal/21,82 Gr 3,38 AGS 57,85 Prot 71,98 HC

7 Crema de calabaza 13

Pollo asado

Patata asada 13

Fruta y pan 1-8T-12T

25 616 Kcal/23,72 Gr 1,78 AGS 22,38 Prot 75,66 HC

Patatas guisadas con carne 13

Tortilla francesa con pavo 3-8
Lechuga c/zanahoria 13

Fruta y pan 1-8T-12T

12 774 Kcal/27,63 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC

Sopa de cocido 1-3T

Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria
10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

19 897 Kcal/14,91 Gr 0,72 AGS 41,42 Prot 106,86 HC

Coditos con tomate 1-3T

Merluza en salsa verde 1-3-4

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

26 596 Kcal/27,71 Gr 6,89 AGS 21,79 Prot 65,78 HC

Crema de puerros 13

Burgermeat a la plancha 1-8
Patata al horno 13

Fruta y pan 1-8T-12T

13 584 Kcal/19,20 Gr 1,79 AGS 22,49 Prot 80,01 HC

Arroz con tomate

Tortilla francesa 3

Champiñón salteado

Yogur y pan 1-2-8T-12T

20 663 Kcal/28,81 Gr 3,80 AGS 28,65 Prot 70,11 HC

Garbanzos guisados con
espinacas 13

Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13

Natillas y pan 1-2-8T-12T

27 867 Kcal/16,07 Gr 1,99 AGS 34,98 Prot 97,50 HC

Paella mixta 5-6-13

Merluza al horno 4
Verduras salteadas

Yogur y pan 1-2-8T-12T

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