



LUNES



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00293

MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6
Brócoli al ajoarriero/
Broccoli with garlic and paprika
Escalope de ternera/
Breaded beef fillet
Champiñones/ Mushrooms
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 611 Lip. 24 Hid. 53 Prot. 40

7
Alubias en vinagreta/
Beans vinaigrette
Filetes de lomo a la plancha/
Grilled tenderloin steaks
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 780 Lip. 36 Hid. 63 Prot. 42

1
Pasta a la boloñesa/
Pasta Bolognese
Lenguadina rebozada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup
Kcal 719 Lip. 26 Hid. 78 Prot. 41

2
Lentejas guisadas/
Stewed lentils
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Yogurt y fruta/ Yogurt & fruit
Kcal 758 Lip. 29 Hid. 87 Prot. 32

3
Crema de verduras/
Vegetables cream
Pollo asado/
Roasted chicken
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 552 Lip. 27 Hid. 40 Prot. 33

13
Ensalada de pasta/
Pasta salad
Filete de ternera a la plancha/
Grilled beef steak
Champiñones/ Mushrooms
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 631 Lip. 21 Hid. 68 Prot. 41

14
Judías verdes con patatas/
Green beans with potatoes
Pollo asado/
Roasted chicken
Verduras/ Vegetables
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 549 Lip. 26 Hid. 40 Prot. 34

15
Arroz tres delicias/
Rice three delights
Merluza a la vizcaína/
Hake in biscay sauce
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup
Kcal 711 Lip. 22 Hid. 89 Prot. 36

16
Ensaladilla rusa/
Russian salad
Salchichas blancas a la plancha/
Grilled white sausage
Yogurt y fruta/ Yogurt & fruit
Kcal 927 Lip. 74 Hid. 35 Prot. 28

17
Lentejas guisadas/
Stewed lentils
Huevos con bechamel rebozados/
Eggs with béchamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 756 Lip. 32 Hid. 68 Prot. 44

20
Menestra de verduras/
Vegetable stew
Filetes de sajonia a la plancha/
Grilled saxon steak
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 557 Lip. 28 Hid. 34 Prot. 39

21
Ensalada de alubias blancas/
White bean salad
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 757 Lip. 31 Hid. 79 Prot. 32

22
Pasta a la carbonara/
Pasta carbonara
Limanda rebozada/
Battered dab
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit
Kcal 844 Lip. 41 Hid. 76 Prot. 40

23
Ensalada campera/
Country salad
Pizza de jamón y queso/
Ham and cheese pizza
Patatas fritas/ Fries
Helado/ Ice cream
Kcal 836 Lip. 32 Hid. 99 Prot. 34

24
¡¡VACACIONES DE VERANO!!

27
¡¡VACACIONES DE VERANO!!

28
¡¡VACACIONES DE VERANO!!

29
¡¡VACACIONES DE VERANO!!

30
¡¡VACACIONES DE VERANO!!

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

Sugerencias para la cena

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada
Filete de ternera
Lácteo

2

Gazpacho
Sandwich vegetal
Fruta

3

Ensalada
Pescado a la plancha
Lácteo

6

Ensalada
Pescado azul
Fruta

7

Salmorejo
Tortilla de patatas
Fruta

8

Ensalada
Salchichas
Lácteo

9

Sopa de melón
Filete de pavo
Fruta

10

Verduras a la plancha
Huevo frito
Lácteo

13

Ensalada
Pescado al vapor
Fruta

14

Vichysoisse
Revuelto de ajetes
Fruta

15

Ensalada
Filete de pavo
Fruta

16

Gazpacho
Pescado a la plancha
Fruta

17

Ensalada
Hamburguesa
Lácteo

20

Sopa de pepino
Pescado rebozado
Fruta

21

Ensalada
San Jacobo
Lácteo

22

Sopa de melón
Tortilla francesa
Fruta

23

Ensalada
Filete de pollo
Fruta

24

Vichysoisse
Pescado azul
Lácteo

27

Ensalada
Pescado al horno
Fruta

28

Gazpacho
Tortilla francesa
Fruta

29

Ensalada
Filete de ternera
Lácteo

30

Verduras a la plancha
Filete de pavo
Fruta

Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella formada por los distintos alimentos que garantizan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

Estos nutrientes deben formar parte de nuestra dieta en distintas proporciones, que son:

-Proteínas: 15% del aporte calórico total.

-Carbohidratos/Glúcidos: 57%

-Grasas/Lípidos: 25%

-Fibra: 3%

-Vitaminas y minerales.

-Agua.