

VIERNES

1

Alubias estofadas/
Stewed beans

Filete de pollo a la plancha/
Grilled chicken fillet

Patatas asadas/ Roast potatoes

Fruta variada/ Varied fruit

KCal 730 HC 23 Prot 72 Lip 50

100



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
FUS00293

Pasta a la carbonara/
Pasta Carbonara
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

FESTIVO:
DÍA DE LA INMACULADA
CONCEPCIÓN

DÍA NO LECTIVO

KCal 868 HC 45 Prot 87 Lip 27

1

1

16

Lentejas estofadas/
Stewed lentils
Tortilla francesa/
Omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Crema de calabacín/
Cream of zucchini
Pollo asado/
Roastes chicken
Champiñones/ Mushrooms
Fruta variada/ Varied fruit

Arroz con tomate/
Rice with tomato
Merluza rebozada/
Breaded hake
Ensalada/ Salad
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

Menú catalán/ Catalan menu
Canelones a la catalana/
Catalan style cannelloni
Fricandó de ternera/ Veal "fricandó"
Ensalada/ Salad
Actimel y fruta/ Actimel and fruit

Patatas en salsa verde/
Potatoes in green suace
Salchichas blancas a la plancha/
Grilled white sausages
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 811 HC 34 Prot 93 Lip 32

KCal 875 HC 55 Prot 66 Lip 25

1

2

2

2:

2

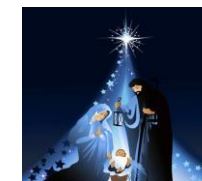
Sopa de carne y fideos/
Beef noodle soup
Huevos con bechamel rebozados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Brócoli al ajillo/
Garlic broccoli
Carne de ternera guisada/
Stewed beef
Patatas/ Potatoes
Fruta variada/ Varied fruit

Garbanzos estofados/
Chickpea stew
Bacalao con tomate/
Cod with tomato
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Judías verdes al ajillo/
Garlic green beans
Pizza de jamón y queso/
Ham & cheese pizza
Patatas fritas/ Fries
Dulces de Navidad/ Christmas candies

¡¡FELIZ
NAVIDAD!!



KCal 529 HC 19 Prot 45 Lip 40

KCal 652 HC 25 Prot 58 Lip 42

KCal 644 HC 29 Prot 70 Lip 21

2

2

2

20

3



Feliz Año Nuevo



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



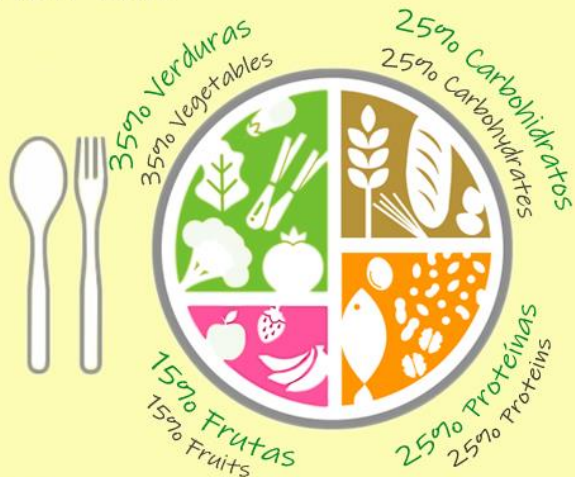
Merienda
Afternoon snack



Comida
Lunch

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 / Vegetables

Carne / Meat

Pescado / Fish

Huevos / Eggs

Frutas / Fruits

Lácteos / Dairies

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Pescado o huevos / Fish or eggs

Carne o huevo / Meat or eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Frutas / Fruits

