

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Arroz con pollo/ Chicken rice Merluza en salsa de tomate/ Hake in tomato sauce Ensalada/ Salad Fruta en almíbar/ Fruit in syrup	Lentejas estofadas/ Stewed lentils Filete de ternera a la plancha/ Grilled beef steak Champiñones / Mushrooms Natillas y fruta/ Custard and fruit	Judías verdes con patatas/ Green beans with potatoes Huevos rellenos de atún con bechamel/ Tuna stuffed eggs with bechamel sauce Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit
		KCal 720 Lip 24 HC 87 Prot 36	KCal 690 Lip 23 HC 67 Prot 48	KCal 572 Lip 32 HC 38 Prot 29
6	7	8	9	10
Brócoli al ajillo/ Broccoli with garlic Filete de pollo a la plancha/ Grilled chicken fillet Champiñones / Mushrooms Fruta variada/ Varied fruit	Crema de calabaza/ Pumpkin cream Tortilla de patatas/ Spanish omelette Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit	Macarrones con chorizo/ Macaroni with chorizo Filetes de sajonia a la plancha/ Grilled saxony steaks Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit	Cocido castellano / Castilian stew Sopa de fideos / Noodles soup Garbanzos y verdura / Chickpeas and vegetables Carnes del cocido / Meats from the stew Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit	Patatas a la marinera/ Potatoes with fish Bacalao en salsa verde/ Cod in green sauce Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit
KCal 448 Lip 18 HC 27 Prot 40	KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17	KCal 770 Lip 33 HC 74 Prot 42	KCal 778 Lip 34 HC 70 Prot 43	KCal 599 Lip 17 HC 66 Prot 41
13	14	15	16	17
Crema de verduras/ Vegetables cream Pollo asado/ Roasted chicken Patatas asadas/ Roast potatoes Fruta variada/ Varied fruit	Alubias guisadas/ Stewed beans Tortilla de jamón/ Ham omelette Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit	Arroz con tomate/ Rice with tomato Filete de ternera a la plancha/ Grilled beef steak Ensalada/ Salad Fruta en almíbar/ Fruit in syrup	Puré de patata y zanahoria/ Mashed potato and carrot San Jacobo casero/ Ham and cheese and breading Pimientos asados/ Roasted peppers Actimel y fruta/ Actimel and fruit	Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables Lenguadina rebozada/ Breaded dab Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit
KCal 640 Lip 31 HC 52 Prot 35	KCal 677 Lip 30 HC 56 Prot 39	KCal 731 Lip 30 HC 81 Prot 34	KCal 581 Lip 21 HC 77 Prot 16	KCal 670 Lip 23 HC 66 Prot 44
20	21	22	23	24
Sopa de verduras y estrellas/ Vegetables soup Albóndigas con tomate/ Meatballs with tomato Patatas fritas / Fries Fruta variada/ Varied fruit	Garbanzos con chorizo/ Chickpeas with chorizo Filete de pollo a la plancha/ Grilled chicken fillet Pimientos asados/ Roasted peppers Fruta variada/ Varied fruit	Pasta con tomate y atún/ Pasta with tomato and tuna Escalope de cerdo/ Pork schnitzel Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit	Patatas con carne/ Potatoes with meat Merluza rebozada/ Breaded hake Ensalada/ Salad Yogurt y fruta/ Yogurt and fruit	Judías verdes con champiñones/ Green beans with mushrooms Tortilla de patatas/ Spanish omelette Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit
KCal 632 Lip 26 HC 65 Prot 31	KCal 641 Lip 22 HC 60 Prot 45	KCal 951 Lip 40 HC 93 Prot 53	KCal 802 Lip 39 HC 65 Prot 45	KCal 548 Lip 29 HC 49 Prot 18
27	28	29	30	31
Menestra de verduras/ Vegetable stew Pollo asado/ Roasted chicken Ensalada/ Salad Fruta variada/ Varied fruit	Menú Navarro: / Navarrese menu: Pochas con chistorra / Beans with chistorra Bacalao al ajoarriero / Cod ajoarriero Fruta variada/ Varied fruit	Arroz con tomate/ Rice with tomato Filetes de lomo a la plancha/ Grilled tenderloin steaks Ensalada/ Salad Hojuelas / Flakes	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
KCal 547 Lip 29 HC 29 Prot 39	KCal 611 Lip 18 HC 60 Prot 45	KCal 747 Lip 34 HC 81 Prot 28		



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

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 crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits