



## LUNES

3

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW  
FILETE DE TERNERA CON CHAMPIÑONES/STEAK WITH MUSHROOMS  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.563 Prot.20 Lip.34 HC.42**

10

CREMA DE CALABACÍN / ZUCHINI'S CREAM  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE/MEETBALLS INTOMATO SAUCE  
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

**Kcal.501 Prot.25 Lip.18 HC.55**

17

PASTA CON TOMATE/PASTA IN TOMATO SAUCE  
FILETE DE POLLO CON PIMIENTO VERDE/CHICKEN FILET WITH PEPPERS  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.628 Prot.32 Lip.16 HC.85**

24

PATATAS GUIADAS/POTATOES STEW  
LIMANDA-MERLUZA EN SALSA AMERICANA/FISH IN AMERICAN SAUCE  
YOGUR Y FRUTA / YOGHURT & FRUIT

**Kcal.748 Prot.41 Lip.28 HC.80**

31

JUDÍAS VERDES CON TOMATE/ GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE  
POLLO ASADO AL LIMÓN/ ROASTED LEMON CHICKEN  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.575 Prot.34 Lip.21 HC.57**

## MARTES

4

PASTA ECO BOLOÑESA /BOLOGNESE PASTA  
PLATIJA-MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA/FISH WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.880 Prot.48 Lip.35 HC.89**

11

ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELETTE WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.665 Prot.35 Lip.31 HC.57**

18

JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO/ GREEN BEANS IN AJOARRIERO SAUCE  
LOMO A LA NARANJA/LOIN IN ORANGE SAUCE  
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

**Kcal.553 Prot.24 Lip.19 HC.57**

25

ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATA LECHUGA/OMELETTE WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.665 Prot.35 Lip.31 HC.57**

## MIÉRCOLES

5

CREMA DE VERDURAS/VEGETABLE CREAM  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELETTE WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.583 Prot.18 Lip.24 HC.68**

12

ARROZ AL HORNO CON TOMATE/BAKEN RICE WITH TOMATO  
LIMANDA-MERLUZA ORLY CON ENSALADA  
ORLY FISH WITH SALAD  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.816 Prot.32 Lip.29 HC.105**

19

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
PLATIJA-MERLUZA CON SALSA DE TOMATE CON LECHUGA/ FISH WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.660 Prot.42 Lip.15 HC.82**

26

ARROZ CON TOMATE/RICE WITH TOMATO  
PAVO AL LIMÓN CON PIMIENTOS/ LEMON TURKEY WITH PEPPERS  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.746 Prot.31 Lip.23 HC.100**

## JUEVES

6

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
LOMO CON CALABACÍN/LOIN WITH ZUCHINI  
YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

**Kcal.704 Prot.40 Lip.27 HC.68**

13

### DÍA FESTIVO

20

CREMA DE ZANAHORIA / CARROT'S CREAM  
CARNE GUISADA CON GUIANTES STEWED BEEF WITH PEAS  
YOGUR Y FRUTA / YOGHURT & FRUIT

**Kcal.733 Prot.29 Lip.27 HC.53**

27

CREMA DE VERDURAS/VEGETABLE CREAM  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE/MEETBALLS INTOMATO SAUCE  
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

**Kcal.510 Prot.26 Lip.16 HC.57**

## VIERNES

7

JUDÍAS VERDES CON TOMATE/ GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE  
POLLO ASADO AL LIMÓN/ ROASTED LEMON CHICKEN  
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

**Kcal.485 Prot.32 Lip.21 HC.38**

14

COCIDO CASTELLANO COMPLETO  
YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

**Kcal.707 Prot.41 Lip.26 HC.72**

21

LENTEJAS CON VERDURAS/STEWED LENTILS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELETTE WITH LETTUCE  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.741 Prot.33 Lip.23 HC.93**

28

COCIDO CASTELLANO COMPLETO  
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

**Kcal.694 Prot.36 Lip.23 HC.80**

\*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODA LAS PASTAS Y ALGUNAS FRUTAS DE TEMPORADA SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS



Nutriendo Hábitos

Revisado por:  
Andrea Argüello Arbe  
Dietista-nutricionista  
Nº COL. CYL00060

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ENSALADA/SALAD HUEVO LACTEO/LACTEAL	<b>4</b> VERDURA/ VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	<b>5</b> PATATAS/ POTATOES HAMBURGUESA DE LEGUMBRES / VEGETABLES HAMBURGER LACTEO/LACTEAL	<b>6</b> ENSALADA/SALAD PIZZA CASERA FRUTA/FRUIT	<b>7</b> ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
<b>10</b> VERDURA / VEGETABLES EMPANADILLAS AL HORNO FRUTA/FRUIT	<b>11</b> ENSALADA/SALAD PESCADO / FISH LACTEO/LACTEAL	<b>12</b> SANDWICH / SANDWICH ENSALDADA / SALAD FRUTA/FRUIT	<b>13</b> DÍA FESTIVO	<b>14</b> ENSALADA/SALAD PIZZA CASERA FRUTA/FRUIT
<b>17</b> ENSALADA/SALAD HUEVO LACTEO/LACTEAL	<b>18</b> VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	<b>19</b> ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	<b>20</b> VERDURA / VEGETABLES EMPANADILLAS AL HORNO FRUTA/FRUIT	<b>21</b> SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL
<b>24</b> ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	<b>25</b> ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	<b>26</b> ENSALADA/SALAD HUEVO FRUTA/FRUIT	<b>27</b> VERDURA / VEGETABLES EMPANADILLAS AL HORNO LACTEO/LACTEAL	<b>28</b> ENSALADA/SALAD PIZZA CASERA LACTEO/LACTEAL
<b>31</b> PATATAS/ POTATOES HAMBURGUESA DE LEGUMBRES / VEGETABLES HAMBURGER LACTEO/LACTEAL				

## NO TODAS LAS GRASAS SON MALAS

Tanto el ácido linoléico como el ácido linolénico son esenciales puesto que nuestro organismo no puede producirlos, lo que hace necesario su aporte diario a través de la dieta. Estos aceites son fundamentales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Además, ayudan a controlar el colesterol.

Estos aceites los encontramos en semillas y aceites de girasol, maíz, soja, en margarinas vegetales y en frutos secos, como las nueces, almendras y avellanas.