

COLEGIO

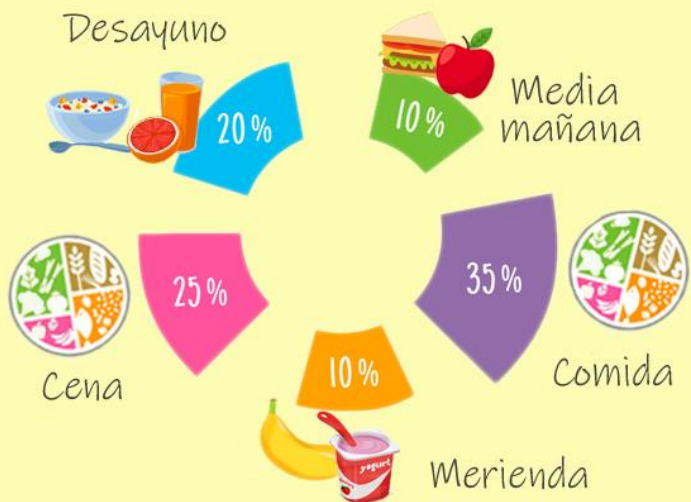
enero-23

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
2						3						4						5						6															
VACACIONES ESCOLARES						VACACIONES ESCOLARES						VACACIONES ESCOLARES						VACACIONES ESCOLARES						VACACIONES ESCOLARES															
9						10						11						12						13															
CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM BRÓCOLI SALTEADO / SAUTÉED BROCCOLI						GARBANZOS CON ESPINACAS /CHICKPEAS WITH SPINACH						JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO CON PATATA /GREEN BEANS AJOARRIERO						ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO ARROZ TRES DELICIAS//FRIED RICE						LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS CREMA DE LENTEJAS7LENTILS CREAM															
POLLO ASADO AL LIMÓN /ROAST CHICKEN						LOMO CON PIMIENTOS /LOIN WITH PEPPERS						ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ZANAHORIA Y CALABAZA /MEATBALLS WITH VEGETABLES						PLATIIJA REBOZADA CON LECHUGA /ROMANA'S FISH WITH LETTUCE						TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE															
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT															
KCal	590	Lip	21	HC	61	Prot	34	KCal	719	Lip	27	HC	79	Prot	32	KCal	645	Lip	28	HC	60	Prot	33	KCal	872	Lip	37	HC	99	Prot	34	KCal	824	Lip	30	HC	98	Prot	34
16						17						18						19						20															
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS /POTATOES STEW AND VEGETABLES						ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES						CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM /ZANAHORIA CON PATATA REHOGADA						ESPIRALES ECO BOLOÑESA /ESPIRALES ECO CARBONARA						COCIDO CASTELLANO COMPLETO CASTILIAN STEW															
BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET						ENSALADA DE ALUBIAS/BEANS SALAD						CARNE GUISADA CON GUISANTES /STEWED BEEF WITH CHICKPEAS						BOLOGNESE OR CARBONARA PASTA ECO FILETE DE PECHUGA CON LECHUGA						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT															
ESCALOPE CON CHAMPIÑÓN /ESCALOPE WITH MUSHROOMS						MERLUZA EN SALSA VERDE/ FISH IN GREEN SAUCE						FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT															
YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT															
KCal	781	Lip	25	HC	91	Prot	44	KCal	680	Lip	15	HC	86	Prot	41	KCal	604	Lip	27	HC	60	Prot	26	KCal	718	Lip	22	HC	80	Prot	45	KCal	694	Lip	23	HC	80	Prot	36
23						24						25						26						27															
SOPA ECO DE POLLO CON VERDURAS /SOUP WITH VEGETABLES						ARROZ AL HORNO CON TOMATE /BAKEN RICE WITH TOMATO						LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS HUMUS DE LENTEJAS/LENTILS HUMUS						CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM COLIFLOR AJOARRIERO/COULIFLOWER AJOARRIERO						JUDÍAS VERDES CON TOMATE /GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE															
BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET						ARROZ A LA ZAMORANA/ZAMORANA RICE						PLATIIJA ORLY CON LECHUGA /ORLY FISH WITH LETTUCE						TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE						MENESTRA DE VERDURAS/VEGETABLES STEW															
SALCHICHAS CON PATATAS /SAUSAGES WITH POTATOES						FILETE DE TERNERA CON SALSA DE QUESO /STEAK VEAL WITH CHEESE SAUCE						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT						POLLO GUISADO CON VERDURAS /CHICKEN IN A STEW WITH VEGETABLES															
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT															
KCal	835	Lip	76	HC	22	Prot	48	KCal	713	Lip	22	HC	94	Prot	32	KCal	779	Lip	28	HC	79	Prot	46	KCal	650	Lip	33	HC	62	Prot	23	KCal	629	Lip	29	HC	47	Prot	40
30						DÍA DE LA PAZ 31																																	
GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEAS STEW HUMUS						MACARRONES ECO CON TOMATE /PASTA IN TOMATO SAUCE																																	
LIMANDA EN SALSA AMERICANA /FISH IN AMERICAN SAUCE						ENSALADA DE PASTA/PASTA SALAD LOMO CON CEBOLLA CAMELIZADA /LOIN WITH CAMELIZED ONION																																	
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT						POSTRE LÁCTEO																																	
KCal	632	Lip	16	HC	73	Prot	41	KCal	684	Lip	25	HC	85	Prot	27																								



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

