



# NTRA. SÑRA. DE LOURDES



marzo-23



## LUNES



## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

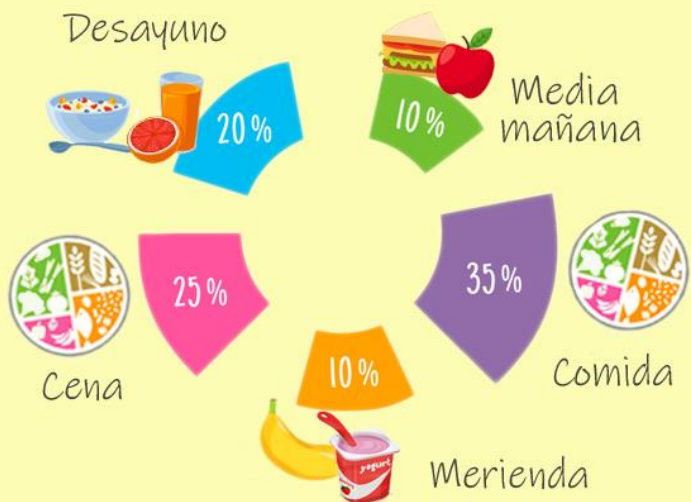
## VIERNES

6	7	8	9	10
<p>CREMA DE ZANAHORIA / CARROTS CREAM BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET</p> <p>POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES /ROAST CHICKEN</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 603 Lip 26 HC 54 Prot 34</p>	<p>*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>COCIDO CASTELLANO COMPLETO CASTILIAN STEW</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS CREMA DE LENTEJAS/LENTILS CREAM</p> <p>CARNE GUISADA /STEWED BEEF</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 684 Lip 20 HC 79 Prot 41</p>	<p>PATATAS GUISADAS /POTATOES STEW</p> <p>BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET ESCALOPE CON CEBOLLA CARAMELIZADA /ESCALOPE WITH CAMELIZED ONION</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 903 Lip 33 HC 100 Prot 44</p>	<p>ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES</p> <p>ENSALADA DE ALUBIAS/BEANS SALAD MERLUZA CON LIMÓN /FISH WITH LEMON</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 760 Lip 22 HC 88 Prot 42</p>
13	14	15	16	17
<p>ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES</p> <p>BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET</p> <p>CARNE GUISADA /STEWED BEEF</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 739 Lip 22 HC 85 Prot 40</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA O CARBONARA BOLOGNESA OR CARBONARA PASTA</p> <p>LOMO CON PIMIENTOS /LOIN WITH PEPPERS</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 792 Lip 34 HC 87 Prot 31</p>	<p>PATATAS GUISADAS /POTATOES STEW</p> <p>COLIFLOR AL AJOARRIERO/CAULIFLOWER "AJOARRIERO"</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN/ROAST CHICKEN CON ENSALADA/AND SALAD</p> <p>FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>KCal 653 Lip 25 HC 64 Prot 40</p>	<p>ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO RISOTTO DE CHAMPIÑONES</p> <p>PLATJA REBOZADA CON LECHUGA /ROMANA'S FISH WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 872 Lip 37 HC 99 Prot 34</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS /STEWED LENTILS CREMA DE LENTEJAS/LENTILS CREAM</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE</p> <p>FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>KCal 824 Lip 30 HC 98 Prot 34</p>
20	21	JORNADA CHINA 22	23	24
<p>SOPA DE VERDURAS /SOUP WITH VEGETABLES</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS/VEGETABLES STEW</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE /MEATBALLS IN TOMATO SAUCE</p> <p>YOGUR Y FRUTA/YOGUR &amp; FRUIT</p> <p>KCal 746 Lip 34 HC 57 Prot 51</p>	<p>ALUBIAS GUISADAS CON CHORIZO /BEANS STEW WITH CHORIZO</p> <p>ENSALADA DE ALUBIAS/BEANS SALAD</p> <p>FILETE DE PECHUGA CON CALABACÍN /CHICKEN BREAST WITH ZUCHINNI</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 636 Lip 17 HC 69 Prot 42</p>	<p>ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS//FRIED RICE</p> <p>CERDO AGRIDULCE/ SWEET AND SOUR PORK</p> <p>GELATINA DE FRESA</p>	<p>MACARRONES CON CHORIZO O PESTO BOLOGNESA OR PESTO PASTA</p> <p>MERLUZA EN SALSA AMERICANA /FISH IN AMERICAN SAUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 729 Lip 23 HC 89 Prot 37</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW</p> <p>ENSALADA DE LENTEJAS/LENTILS SALAD</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 789 Lip 31 HC 85 Prot 37</p>
27	28	29	30	31
<p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y PATATA /GREEN BEANS WITH HAM AND POTATO</p> <p>GUISANTES SALTEADOS/PEAS SAUTEED</p> <p>ESCALOPE CON LECHUGA /ESCALOPE WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 735 Lip 34 HC 65 Prot 36</p>	<p>GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS STEW HUMUS</p> <p>CARNE CON PATATAS GUISADA /STEWED BEEF</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 700 Lip 25 HC 73 Prot 39</p>	<p>CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM</p> <p>ZANAHORIA CON PATATA REHOGADA/ /CARROTS AND POTATO SAUTEED</p> <p>POLLO GUISADO CON CHAMPIÑONES /ROAST CHICKEN</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>KCal 601 Lip 26 HC 51 Prot 35</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>



# 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

### El agua

El agua es una sustancia de vital importancia para el organismo, pues es el medio donde suceden las reacciones químicas de nuestro organismo. El transporte y la excreción de sustancias también se realizan a través de él, en definitiva, EL AGUA ES VIDA. Sin embargo, no podemos sintetizarla en cantidades suficientes ni almacenarla, de manera que hay que ingerirla regularmente. Por ello, el agua es un verdadero nutriente que debe formar parte de la dieta en cantidades mucho mayores que las de cualquier otro. Las cantidades recomendadas de agua al día son unos 2,5 litros, pero hay que tener en cuenta que los alimentos ya contienen una parte de esta, de manera que con 1,5-2 L es suficiente.

