



### LUNES

3

CREMA DE CALABAZA/*PUMPKIN CREAM*  
ENSALADA DE FRUTA

POLLO ASADO CON LECHUGA  
*CHICKEN AND VEGETABLE STEW*

YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 546 Lip 28 HC 35 Prot 35

10

GARBANZOS ESTOFADOS/*CHICKPEA STEW*

BROCOLI AL AJOARRIERO

*SAUTEED BROCCOLI AND CARROTS*

FILETE DE LOMO CON CALABACÍN

*PORK LOIN WITH ZUCHINI*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 590 Lip 27 HC 50 Prot 30

17

JUDÍAS VERDES CON BACON

*GREEN BEANS WITH BACON*

ENSALADA DE JUDÍAS

FILETE DE POLLO CON ENSALADA

*CHICKEN FILLET WITH SALAD*

YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 420 Lip 22 HC 19 Prot 34

24

**VACACIONES DE VERANO**  
**SUMMER HOLIDAYS**



Dietista-Nutricionista  
Sandra Soria Garcia  
Nº Colegiada:  
EUS00293

### MARTES

4

ARROZ AL HORNO CON TOMATE

*BAKED RICE IN TOMATO SUACE*

ARROZ TRES DELICIAS/ *THREE DELIGHTS RICE*

ESCALOPE CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO

*SCHNITZEL WITH GARLIC AND MUSHROOMS*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 958 Lip 41 HC 106 Prot 38

11

PATATAS RIOJANAS

*RIOJAN-STYLE POTATOES*

ENSALADA CAMPERA / *CAMPERA SALAD*

POLLO ASADO AL LIMÓN

*ROASTED CHICKEN WITH LEMON*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38

18

CREMA DE ZANAHORIA/*CARROT CREAM*

BRÓCOLI AL AJO ARRIERO

*BROCCOLI WITH ARRIERO GARLIC*

MERLUZA EN SALSA AMERICANA

*HAKE IN AMERICAN SAUCE*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 596 Lip 26 HC 59 Prot 27

25

### MIÉRCOLES

5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

*BEAN AND VEGETABLE STEW*

ENSALADA DE ALUBIAS

FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS

*STEAK WITH PEPPERS*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 647 Lip 22 HC 66 Prot 37

12

CREMA DE VERDURAS

MENESTRA DE VERDURAS / *VEGETABLE STEW*

ALBÓNDIGAS CON TOMATE

*MEATBALLS IN TOMATO SAUCE*

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 478 Lip 24 HC 35 Prot 25

19

PASTA BOLOÑESA/ *BOLOGNESE PASTA*

ENSALADA DE PASTA/ *PASTA SALAD*

LOMO CON PIMIENTOS

*PORK LOIN WITH PEPPERS*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 590 Lip 24 HC 65 Prot 25

26



### JUEVES

6

PASTA BOLOÑESA O CARBONARA

*BOLOGNESE OR CARBONARA ECO PASTA*

LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA

*FLOUNDER IN GREEN SAUCEIN*

KCal 806 Lip 36 HC 79 Prot 38

13

LENTEJAS CON CHORIZO/ *LENTILS WITH SAUSAGE*

ZANHORIA CON PATATA REHOGADA

CARNE GUISADA CON VERDURAS

*BEEF STEW WITH VEGETABLES*

YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 664 Lip 30 HC 48 Prot 47

20

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

*WHITE BEANS WITH VEGETABLES*

ENSALADA DE ALUBIAS/ *BEAN SALAD*

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

*SPANISH OMELETTE AND SALAD*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 740 Lip 29 HC 79 Prot 30

27



### VIERNES

7

LENTEJAS ESTOFADAS / *LENTIL STEW*

COLIFLOR REHOGADA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

*SPANISH OMELETTE AND SALAD*

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 807 Lip 30 HC 97 Prot 32

14

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*

ENSALADA DE ARROZ

PLATJA REBOZADA CON ENSALADA

*ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD*

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 857 Lip 37 HC 96 Prot 33

21

ARROZ AL HORNO CON TOMATE

*BAKED RICE IN TOMATO SUACE*

ARROZ TRES DELICIAS/ *THREE DELIGHTS RICE*

HAMBURGUESA CON ENSALADA

Y PATATAS FRITAS

*BURGER-SALAD-FRENCH FRIES*

POSTRE LÁCTEO

VALORACIONES NUTRICIONALES  
POR CADA 100 GRS DE RACIÓN

28

# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner

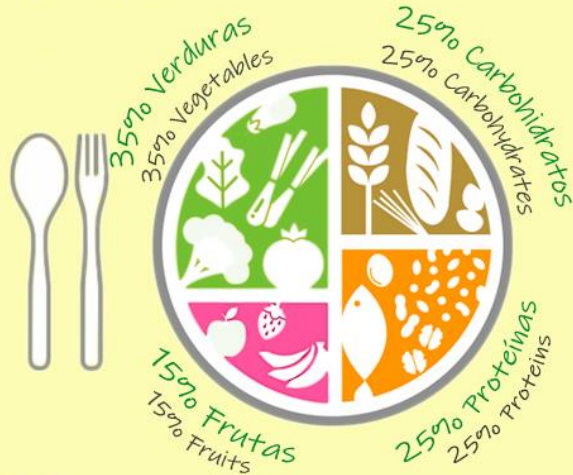


Comida  
Lunch



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

## Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en "Superalimento", con grandes beneficios para la salud.

