



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
9	10	11	12	13
<p>Macarrones integrales gratinados 1-2 Tortilla francesa de atún con lechuga y maíz 3-4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Whole wheat macaroni au gratin Tuna French omelet with lettuce and corn Fruit and bread</i></p> <p>694 Kcal/ 24.7 Gr/ 26.9 Prot/ 100.4 HC</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Pollo asado con ensalada de tomate natural y maíz Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Sautéed green beans with potato and carrots Roasted chicken with natural tomato and corn salad Yogurt and bread</i></p> <p>692 Kcal/ 26.2 Gr/ 32.8 Prot/ 83 HC</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Caballa en aceite con berenjena 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce Mackerel in oil with eggplant Fruit and bread</i></p> <p>844 Kcal/ 47.3 Gr/ 25.1 Prot/ 77.3 HC</p>	<p>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10 Magro de cerdo con guisantes y patatas Fruta y pan 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery Lean pork with peas and potatoes Fruit and bread</i></p> <p>744 Kcal/ 24 Gr/ 24.6 Prot/ 106.8 HC</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con patata, zanahoria y pimiento 1t Filete de bacalao en su jugo con maíz 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Stewed organic lentils with potatoes, carrots and peppers Cod fillet with corn in its juice Fruit and bread</i></p> <p>640 Kcal/ 26.6 Gr/ 34.7 Prot/ 47.1 HC</p>
16	17	18	19	20
<p>Coliflor rehogada Lomo adobado con ensalada Fruta y pan 1</p> <p><i>Sautéed cauliflower Marinated loin with salad Fruit and bread</i></p> <p>582 Kcal/ 23.8 Gr/ 25.3 Prot/ 48.4 HC</p>	<p>Macarrones boloñesa con queso 1-2-3t Merluza en salsa con verduritas 4 Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Macaroni bolognese with cheese Hake in sauce with vegetables Yogurt and bread</i></p> <p>883 Kcal/ 43 Gr/ 40.3 Prot/ 82.7 HC</p>	<p>Alubias blancas con pimiento y patata Tortilla de patata con calabacín 3 Fruta y pan 1</p> <p><i>White beans with peppers and potatoes Potato omelette with zucchini Fruit and bread</i></p> <p>626 Kcal/ 27.4 Gr/ 23.1 Prot/ 84.8 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Muslitos de pollo a la riojana 1-2-8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles Chicken drumsticks Rioja style Fruit and bread</i></p> <p>629 Kcal/ 23.2 Gr/ 29.9 Prot/ 74.6 HC</p>	<p>Ensalada de garbanzos con atún y huevo duro 3-4 Albóndigas (burguer meat) mixtas con jardinera 8 Fruta y pan 1</p> <p><i>Chickpea salad with tuna and hard-boiled egg Mixed meatballs (búrguer meat) with gardeners Fruit and bread</i></p> <p>727 Kcal/ 38.4 Gr/ 28.7 Prot/ 66.2 HC</p>
23	24	25	26	27
<p>Arroz con salsa de tomate Filete de gallo frito con ensalada de lechuga y maíz 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce Fried rooster fillet with lettuce and salad Fruit and bread</i></p> <p>663 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.4 Prot/ 77.5 HC</p>	<p>Puré de calabacín con picatostes 1 Filete San Jacobo con lechuga y aceitunas 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t Yogurt y pan 1-2</p> <p><i>Zucchini puree with croutons San Jacobo steak with lettuce and olives Yogurt and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 31.9 Gr/ 28.8 Prot/ 73.7 HC</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t Complemento de garbanzos, pollo y verdura Fruta y pan 1</p> <p><i>Stew soup with organic noodles Chickpeas, chicken and vegetable side dish Fruit and bread</i></p> <p>739 Kcal/ 26.7 Gr/ 26.8 Prot/ 97.4 HC</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria Ragout de pollo en salsa Fruta y pan 1</p> <p><i>Green beans with potatoes and carrots Chicken ragout in sauce Fruit and bread</i></p> <p>611 Kcal/ 23.2 Gr/ 29 Prot/ 70.6 HC</p>	<p>Coditos a la carbonara 1-2 Merluza en salsa verde con menestra 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Coditos a la carbonara Hake in green sauce with vegetable stew Fruit and bread</i></p> <p>902 Kcal/ 39.9 Gr/ 31.8 Prot/ 93.2 HC</p>
30				
<p>Arroz tres delicias con guisantes, huevo y jamón york 3 Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y quinoa 4 Fruta y pan 1</p> <p><i>Three delights rice with peas, egg and ham and ham Baked salmon with lettuce, tomato and quinoa salad Fruit and bread</i></p> <p>750 Kcal/ 28.9 Gr/ 38.1 Prot/ 83.4 HC</p>				 Giorgia S.G – Dpto. Nutrición

Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.



Qué Potenciar

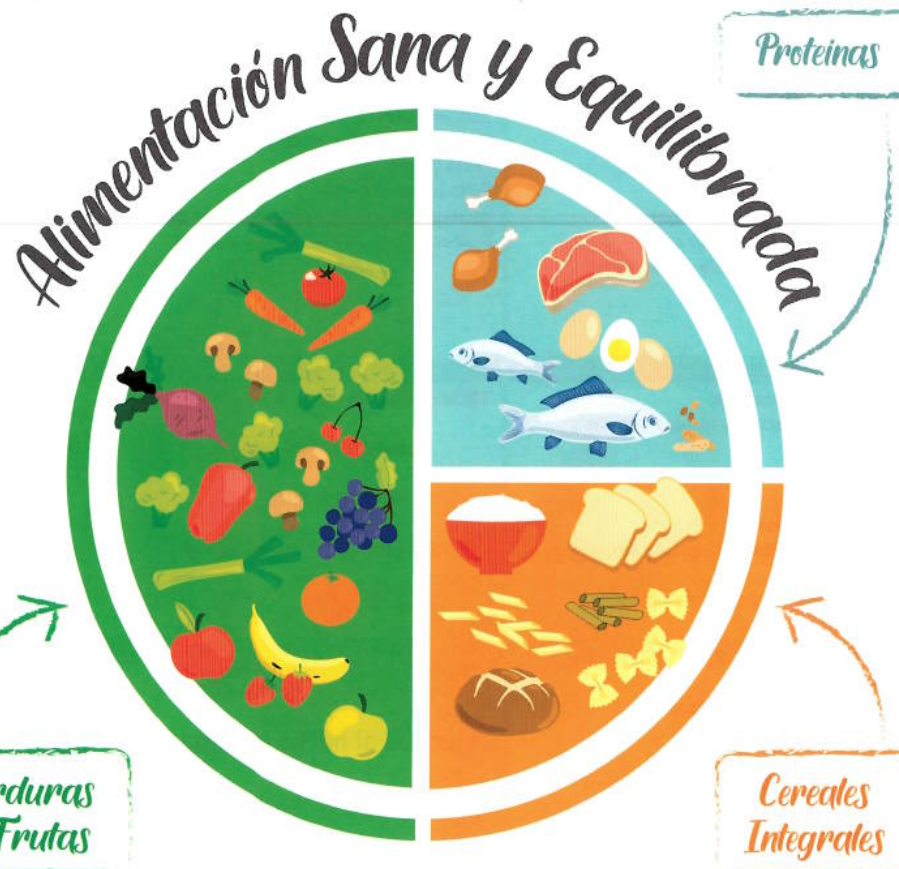
Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.

Para Comer	Recomendaciones	Para Cenar
Hidratos + Carne 	Pescado + Verduras 	
Huevo + Pescado 	Verduras + Huevo 	
Fruta + Lácteo 	Fruta 	

Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Ejercicio Físico

