

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA ASADA Y ENSALADA MIXTA	CODITOS ECOLÓGICOS CON CARNE PICADA TOMATE Y QUESO	SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA Y COUS COUS
		Fruta en almibar/fruit in syrup	Postres caseros	Fruta variada/Variated fruit
		KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62	KCal 641 HC 102 Prot 17 Lip 19	KCal 525 HC 36 Prot 21 Lip 48
6	7	8	9	10
ARROZ CON SALSA DE TOMATE TIRAS DE CERDO Y ENSALADA MIXTA	POLLO A LA PLANCHA CON QUINOA Y BROCOLI GRATINADO	ALBÓNDIGAS CON TOMATE PATATAS FRITAS ENSALADA MIXTA	BACALAO EMPANADO CON GUISANTES CON JAMÓN Y ENSALADA	MACARRONES ECOLÓGICOS CON CARNE PICADA TOMATE Y QUESO
Fruta variada/Variated fruit	Yogurt y fruta variada	Fruta en almibar/fruit in syrup	Postres caseros/Natillas /Custard	Fruta variada/Variated fruit
KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30	KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	KCal 533 HC 42 Prot 21 Lip 44	Kcal 669 Prot. 39 Lip. 16 Hid. 87	KCal 566 HC 22 Prot 28 Lip 53
13	14	15	16	17
POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA CON VERDURAS Y ENSALADA MIXTA	FILETES DE LOMO EMPANADO CON CALABACÍN EN TEMPURA Y ENSALADA MIXTA	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATES ALIÑADOS Y QUINOA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA Y PATATAS FRITAS	ARROZ CON TOMATE CON SALCHICHAS Y ENSALADA
Fruta variada/Variated fruit	Yogurt y fruta variada	Fruta en almibar/fruit in syrup	Postres caseros/Gelatina /Jelly	Fruta variada/Variated fruit
KCal 977 HC 91 Prot 62 Lip 39	KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	KCal 898 HC 139 Prot 17 Lip 30	KCal 738 HC 80 Prot 30 Lip 32	KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30
20	21	22	23	24
SALCHICHAS FRESCAS PLANCHA CON HUMMUS DE GARBANZO Y ENSALADA	Bienvenida Primavera CODITOS ECOLÓGICOS CON CARNE PICADA TOMATE Y QUESO	TORTILLA DE PATATA CASERA CON PIMIENTOS ASADOS Y ENSALADA	PECHUGAS DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS Y ENSALADA	BACALAO EMPANADO CON GUISANTES Y ENSALADA
Fruta variada/Variated fruit	Panna Cotta casera	Fruta en almibar/fruit in syrup	Yogurt y fruta variada	Fruta variada/Variated fruit
Kcal 669 Prot. 39 Lip. 16 Hid. 87	KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62	KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51	KCal 641 HC 102 Prot 17 Lip 19	KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76
27	28	29	30	31
POLLO ASADO CON PATATA ASADA Y ENSALADA MIXTA	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES ECOLÓGICOS CON CARNE PICADA TOMATE Y QUESO	VACACIONES	VACACIONES
Fruta variada/Variated fruit	Yogurt y fruta variada	Fruta en almibar/fruit in syrup		
KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62	KCal 533 HC 42 Prot 21 Lip 44	KCal 977 HC 91 Prot 62 Lip 39		

EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



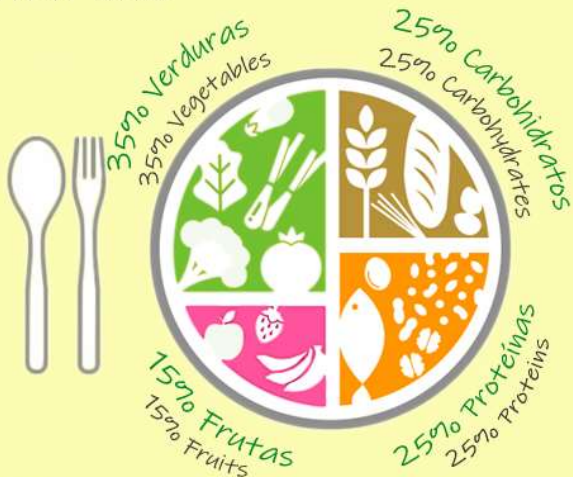
Comida
Lunch



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

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Actividad física

La práctica del ejercicio físico activa nuestro metabolismo y genera la producción de radicales libres. Combate esta reacción tomando alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

Los hábitos alimenticios y los comportamientos sedentarios se desarrollan en la infancia y en la adolescencia. Después resultan muy difíciles de modificar. Por lo tanto, la influencia del ámbito familiar es decisiva. Cuidando tu forma de comer estarás protegiendo la de tus hijos.

