

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



DIA NO LECTIVO

4
DIA NO LECTIVO

5
Espirales boloñesa
Hamburguesa de ternera
Zanahoria baby
Fruta
Kcal 673 HC 83 Prot 30 Lip 24

6
Crema de Calabacín y queso
Filete de Pavo
Patatas fritas
Fruta
Kcal 749 HC 99 Prot 38 Lip 21

7
Arroz con tomate
Pollo al curry
Calabacín rebozado
Zumo 100 % natural
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

8
Garbanzos **ECO** de vigilia
Tortilla de patata
Ensalada de tomate con albahaca
Yogur
Kcal 775 HC 99 Prot 44 Lip 22

11
Lentejas guisadas con zanahoria
Nuggets de pollo
Ensalada de Tomate y maíz
Yogur
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

12
Arroz con chorizo
Salchichas
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 784 HC 102 Prot 37 Lip 24

13
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

14
Brócoli Gratinado
Carne Asada
Patatas fritas
Fruta
Kcal 649 HC 89 Prot 47 Lip 26

15
Wok de tallarines con verduras
Hamburguesa de ternera con salsa de tomate
Gelatina
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

18
Judías verdes con jamón
Albóndigas de ternera a la jardinera
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

19
Alubias con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada
Fruta
Kcal 538 HC 41 Prot 19 Lip 14

20
Feliz Primavera
Vichyssoise
San Jacobo casero
Ensalada de tomate orégano
Helado
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

21
PRIMAVERA
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y zanahoria
Zumo 100 % natural
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

22
Paella de verduras
Filete de pollo
Yogur
Kcal 642 HC 83 Prot 26 Lip 22

25
Coliflor con bechamel
Cinta de lomo a la plancha
Patatas
Fruta
Kcal 668 HC 46 Prot 35 Lip 25

26
Arroz milanese
Tortilla francesa con Pisto
Fruta
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

27
Espaguetis gratinados
Pollo al limón
Ensalada verde
Fruta
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

28
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

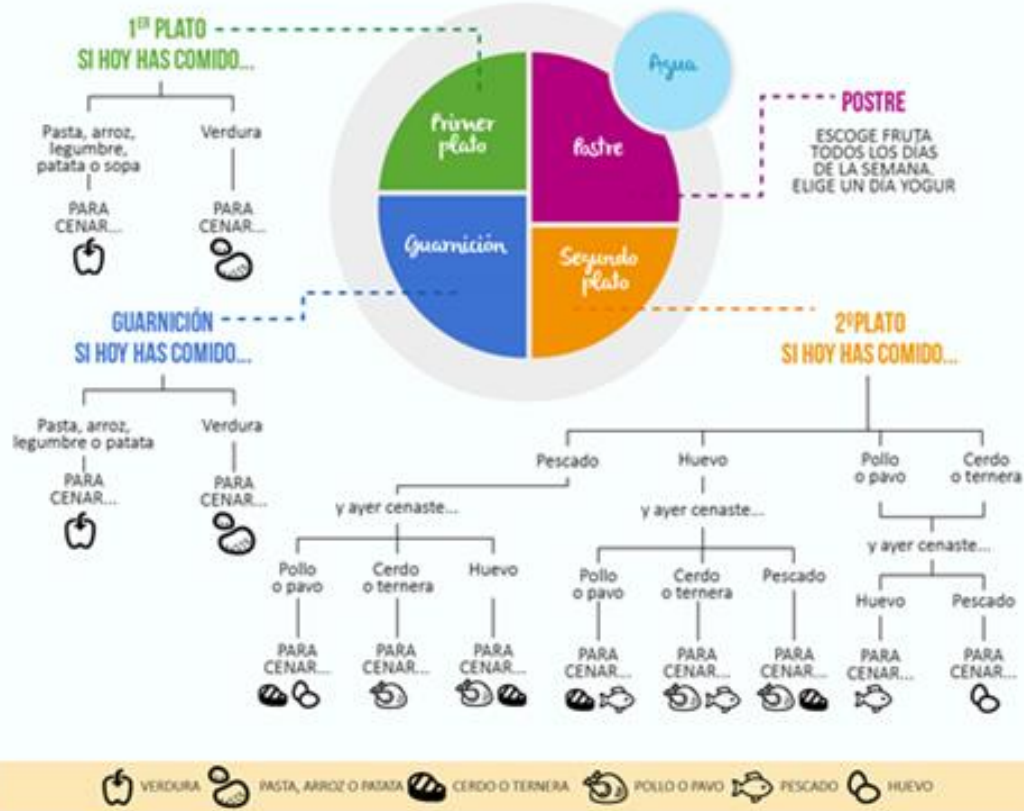
29
Cremosa de zanahoria con tomillo
Tortilla española
Ensalada de tomate y aceitunas con orégano
Natillas
Kcal 738 HC 70 Prot 40 Lip 32

Menú Marzo 2019

¿Qué cenamos hoy?

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.
No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



Propósitos para ser más

FELIZ



1 Transforma los pensamientos negativos en positivos y optimistas.

2 Centra tu mente y relaja tu cuerpo en situaciones de estrés.



3 Haz ejercicio, practica algún deporte.



4 Ten algún hobby, como pintar, bailar, escribir...



5 Fortalece tus relaciones y ayuda a los demás.