

# ABRIL

## MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

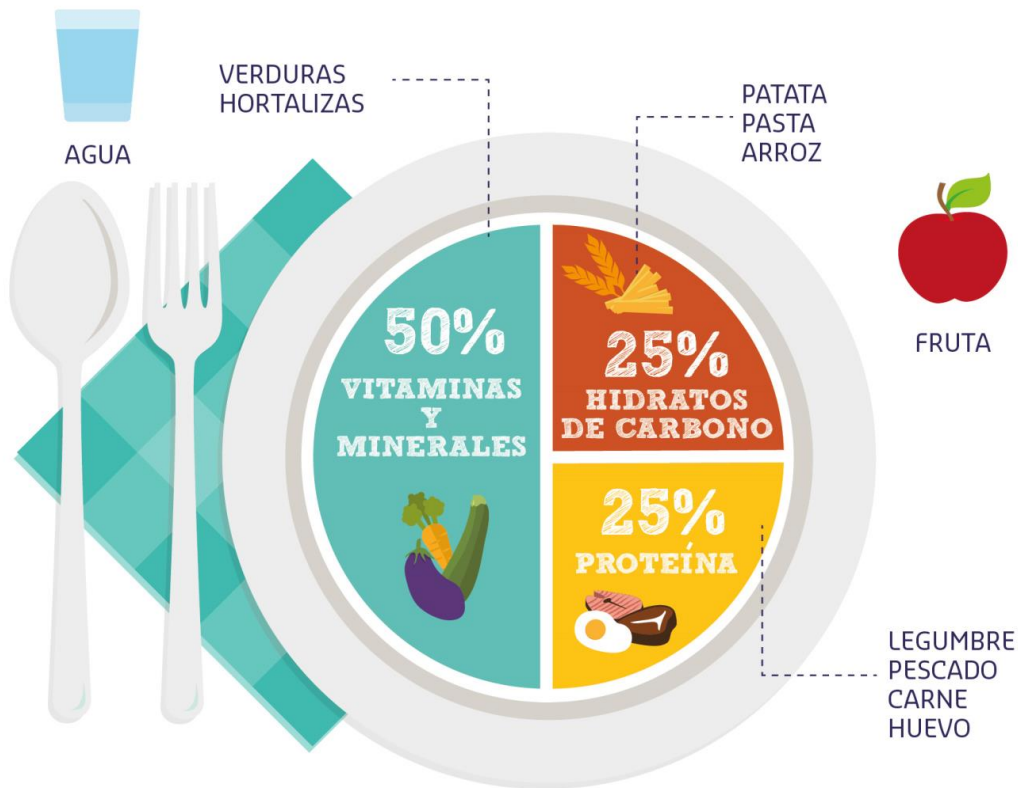
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p><b>1</b> Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada tricolor lechuga, zanahoria y maíz Fruta Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24</p>
<p><b>4</b> Menestra de judías verdes y zanahoria Canelones de carne con bechamel Fruta Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21</p>	<p><b>5</b> Sopa de Cocido Cocido completo Gelatina Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20</p>	<p><b>6</b> Crema de calabaza Albóndigas de ternera con salsa de tomate y patata dado Fruta Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18</p>	<p><b>7</b> Paella mixta Filetitos de merluza a la andaluza Ensalada lechuga, tomate y olivas Fruta Kcal 732 HC 93 Prot 20 Lip 26</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b></p>	<h1>SEMANA SANTA</h1>			<p><b>15</b></p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b> Lentejas guisadas con calabacín Tortilla con chorizo Ensalada de tomate Helado Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31</p>	<p><b>20</b> Macarrones al pomodoro Suprema de Merluza al horno Patatas Gajo Fruta Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24</p>	<p><b>21</b> Crema de Zanahoria Pollo al curry Arroz pilaf Yogur Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27</p>	<p><b>#FelizDíadelLibro</b> <b>22</b> Sopa de letras Libritos de Jamón y queso Ensalada de tomate con pepino Fruta Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20</p> 
<p><b>25</b> Brocoli rehogado con jamón y zanahoria Cinta de lomo con patata dado Fruta Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26</p>	<p><b>26</b> Arroz Milanesa Hamburguesa de atún con salsa de tomate Fruta Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24</p>	<p><b>27</b> Ensaladilla Jamoncitos de Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12</p>	<p><b>28</b> Galets gratinados Bacalao a la vizcaina Zanahoria salteada Yogur Kcal 747 HC 96 Prot 40 Lip 22</p>	<p><b>29</b> Crema de Verduras Redondo de ternera Patatas fritas Gelatina Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27</p>

# EQUILIBRADA



## SI HAS COMIDO:

## ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**  
LECHE O YOGURT
- CEREALES**  
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**  
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**  
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**  
2-4 RACIONES
- FRUTAS**  
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**  
+2 RACIONES
- ACEITE**  
3 - 6 RACIONES
- AGUA**  
4- 8 VASOS

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**  
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**  
3 - 7 RACIONES
- HUEVOS**  
3-4 RACIONES
- PESCADO**  
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**  
3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

