

ABRIL

MENÚ sin LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4 Menestra de brocoli y zanahoria
Pasta boloñesa
Fruta
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

5 Sopa de fideos
Pollo, patata y zanahoria
Gelatina
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20

6 Crema de calabaza
Albóndigas de ternera con salsa
de tomate y patata dado
Fruta
Kcal 592 HC 75 Prot 30 Lip 18

7 Paella mixta
Filetitos de merluza a la andaluza
Ensalada lechuga, tomate y olivas
Fruta
Kcal 732 HC 93 Prot 20 Lip 26

1 Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada tricolor lechuga,
zanahoria y maíz
Fruta
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

11

12

13

14

15

SEMANA SANTA

18

19 Arroz con tomate
Tortilla con chorizo
Ensalada de tomate
Helado
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

20 Macarrones al pomodoro
Suprema de Merluza en tempura
Patatas Gajo
Fruta
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

21 Crema de Zanahoria
Pollo al curry
Arroz pilaf
Yogur
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

#FelizDíadelLibro

22 Sopa de letras
Libritos de Jamón y queso
Ensalada de tomate
con pepino
Fruta
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 20



25 Crema de verduras
Cinta de lomo
con patata dado
Fruta
Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26

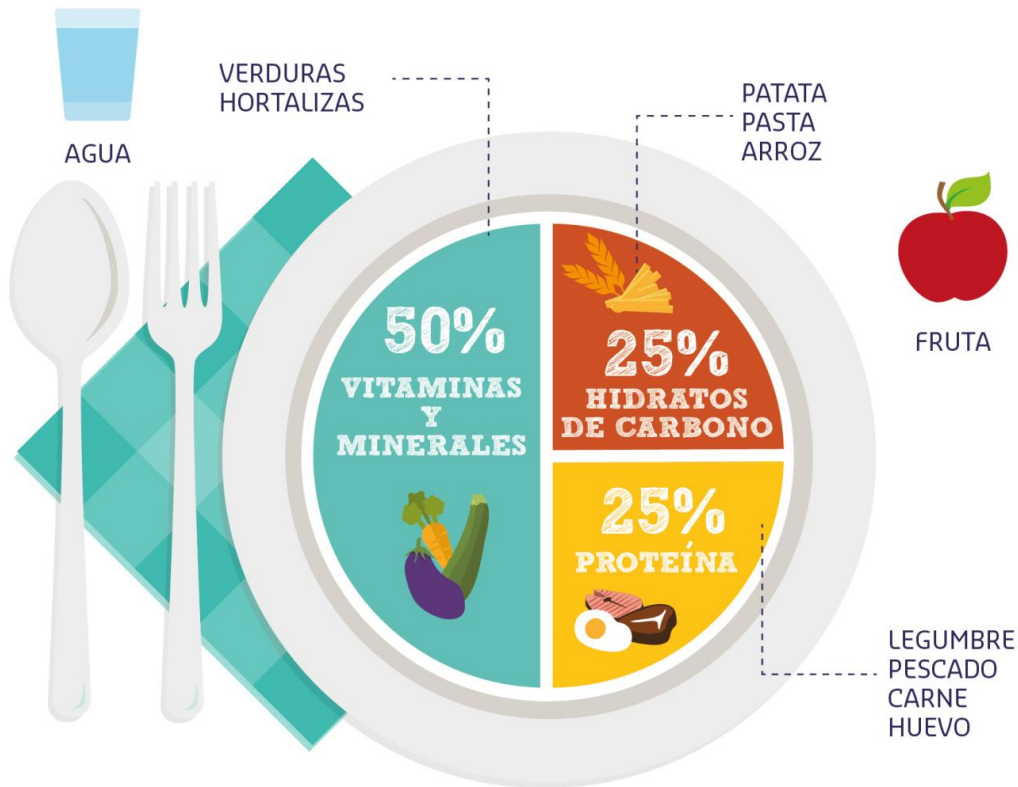
26 Arroz Milanesa
Hamburguesa de atún con
salsa de tomate
Fruta
Kcal 694 HC 94 Prot 25 Lip 24

27 Ensaladilla
Jamoncitos de Pollo asado
Ensalada de lechuga, zanahoria y
aceitunas
Fruta
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

28 Galets gratinados
Bacalao a la vizcaina
Zanahoria salteada
Yogur
Kcal 747 HC 96 Prot 40 Lip 22

29 Brocoli rehogado
con jamón y zanahoria
Redondo de ternera
Patatas fritas
Gelatina
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

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

