



SAGRADO CORAZON - ANUNCIATA

ENERO 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
VACACIONES	VACACIONES	Alubias pintas jardinera Huevos con bechamel Patatas fritas Fruta de temporada	Paella de verduras Jamonicos de pollo al chilindrón Ensalada de tomate Fruta de temporada	Sopa maravilla Lomo adobado plancha Asadillo de pimientos salteados Fruta de temporada
		KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33	KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44	KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36
13	14	15	16	17
Coditos carbonara con bacón Magro de cerdo estofado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Lentejas jardinera Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de tomate Fruta de temporada	Crema de calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Curry de arroz y verduras Salchichas de cerdo encebolladas Patatas a lo pobre con pimientos Yogur	Alubias blancas jardinera Pechugas de pollo a la plancha Zanahorias baby Fruta de temporada
KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33	KCal 755 Lip 28 HC 64 Prot 57	KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32	KCal 813 Lip 32 HC 88 Prot 34	KCal 545 Lip 30 HC 36 Prot 32
20	21	22	23	24
Coliflor con bechamel Huevos revueltos Rodajitas de tomate y albahaca Fruta de temporada	Crema de calabacín Hamburguesa con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de cocido/fideos Garbanzos Compango Fruta de temporada	Arroz con tomate Muslos de pollo asados con limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Merluza en salsa verde Champiñones salteados Yogur
KCal 649 Lip 39 HC 27 Prot 44	KCal 620 Lip 23 HC 62 Prot 36	KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44	KCal 712 Lip 81 HC 36 Prot 25	KCal 757 Lip 67 HC 42 Prot 32
27	28	29	30	31
Sopa de letras Albóndigas de ternera en salsa Zanahorias baby Fruta de temporada	Alubias blancas con calabaza Limanda en tempura Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de queso Tortilla de patata Panache de verduras Fruta de temporada	Crema de zanahoria Filete pollo plancha Ensalada de tomate Yogur	Wok de arroz con verduras Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
KCal 590 Lip 28 HC 35 Prot 47,1	KCal 767 Lip 25,7 HC 80,9 Prot 42,7	KCal 781 Lip 33,9 HC 89 Prot 25	KCal 560 Lip 32 HC 31,9 Prot 34	KCal 812 Lip 21,2 HC 112 Prot 39,5

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

CIUDADES Y PUEBLOS SOSTENIBLES

Que una ciudad crezca de acuerdo con los fundamentos del desarrollo sostenible es clave para garantizar la calidad de vida de sus habitantes, algo que debe aplicarse al urbanismo, eficiencia energética o la conservación de recursos, entre otros.

Estos son los requisitos para lograr una ciudad sostenible:

1. Reducir las emisiones de CO2. Que los vehículos de transporte sean eléctricos en vez de combustible.
2. Emplear fuentes de eficiencia energética y de energías renovables. Instalar placas solares, aerogeneradores... para que podamos usar energía renovable.
3. Generar y mantener espacios verdes en los pueblos y ciudades. Crear más espacios verdes dentro de nuestros pueblos y ciudades con jardines, parques...
4. Incentivar la movilidad urbana y el transporte público entre los ciudadanos. Utilizar el transporte público siempre que sea posible e incentivar el uso de bicicleta.

