

SAGRADO CORAZON - ANUNCIATA

FEBRERO 2025

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Espagueti a la napolitana
Tortilla de patata y chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 716 Lip 26,6 HC 88,4 Prot 26,8

10

Judias verdes con bacón
Carne guisada
Patatas
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

17

Fusilli con tomate y queso
Filete de pavo con salsa de mostaza
Patatas fritas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

24

Coditos carbonara con bacón
Magro de cerdo estofado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

4

Guisantes con jamón
Longanizas frescas a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

11

Arroz con verduritas
Pinchitos de pollo en adobo
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32

18

Guiso de patatas riojana
San Pedro con salsa de puerro
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

25

Lentejas jardinera
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 755 Lip 28 HC 64 Prot 57

5

Lentejas jardinera
San jacob de jamón y queso
Zanahoria y calabacín salteados
Fruta de temporada

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33

12

Crema de Verduras natural
Limanda rebozada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

KCal 545 Lip 30 HC 36 Prot 32

19

Alubias pintas jardinera
Huevos con bechamel
Patatas fritas
Fruta de temporada

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33

26

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32

6

Crema de calabacín
Merluza a la marinera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Natillas

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

13

Lentejas estofadas
Huevos revueltos
Ensalada de tomate
Yogur

KCal 755 Lip 28 HC 64 Prot 57

20

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

27

Curry de arroz y verduritas
Salchichas de cerdo encebolladas
Patatas a lo pobre con pimientos
Yogur

KCal 813 Lip 32 HC 88 Prot 34

7

Paella de verduras
Filete de pollo
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

14

Tallarines estilo oriental
Albondigas de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

21

Sopa maravilla
Lomo adobado plancha
Asadillo de pimientos salteados
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

28

Alubias blancas jardinera
Pechugas de pollo a la plancha
Zanahorias baby
Fruta de temporada

KCal 545 Lip 30 HC 36 Prot 32

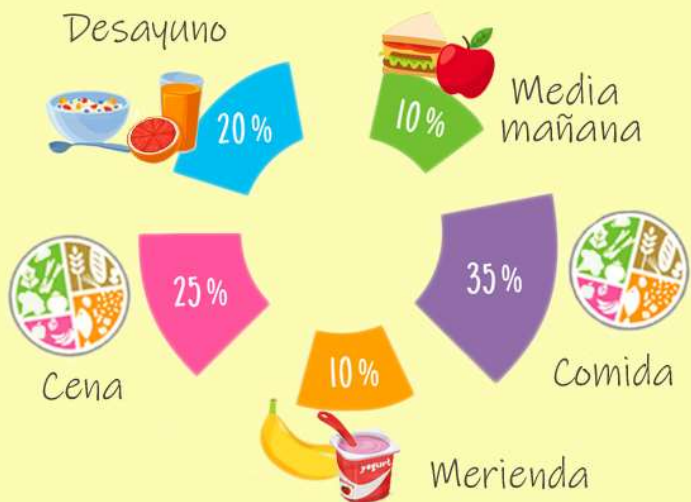


Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293



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

CUIDEMOS EL PLANETA

DESEOS AMBIENTALES

Teniendo en cuenta que el día 14 de febrero es San Valentín, es el día en el que todos tenemos buenos deseos hacia las personas que queremos, aprovechemos también para desear buenos deseos sobre el cuidado de nuestro planeta y que haremos para llevar a cabo nuestro buen deseo.

Estos podrían ser algunos ejemplos:

1. Dejar de usar botellas de plástico
2. Dejar el coche en casa y usar el transporte público o a la bici.
3. Reutilizar el papel que solamente esté impreso por una cara.
4. Cambiar mis bombillas corrientes por unas de bajo consumo, ahorraré energía y dinero.
5. No volver a coger bolsas de plástico en el mercado. Llevará siempre la mía.
6. No desperdiciar agua y usar la del aire acondicionado, por ejemplo, para regar las plantas o llenar la cisterna.
7. Usar los electrodomésticos solo cuando se necesiten y con la carga al máximo para no desperdiciar energía: lavavajillas, lavadora o frigorífico.
8. No desperdiciar alimentos. Solamente compraré los que vaya a consumir, y tendré en cuenta en la cesta de la compra los de comercio justo y ecológicos.
9. Plantar árboles y cultivar plantas para luchar contra el calentamiento global.