

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

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

Alubias pintas jardinera
Huevos con bechamel
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

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

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

7

8

9

10

11

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

Arroz con verduritas
Salchichas de cerdo cebolladas
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

14

15

16

17

18

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

21

22

23

24

25

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

28

29

30

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

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

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

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

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33



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

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. Llevaré siempre la mía.
6. No despilfarrar 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.