

Menú

Ordinary menu

LUNES <i>Monday</i> 2 PATATAS A LA RIOJANA <i>Potato stew with sausages</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake in green sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 673 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 81	MARTES <i>Tuesday</i> 3 CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO <i>Broccoli cream with cheese</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA MADRILEÑA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 629 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 43	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i> 4 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO <i>White beans with sausage</i> CAZÓN AL HORNO CON PURÉ DE ZANAHORIA <i>Roast dogfish with carrot creamy soup</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 711 Prot. 38 Lip. 30 H. Carb. 60	JUEVES <i>Thursday</i> 5 JORNADA GASTRONÓMICA FRANCIA BOUILLABAISSE (Sopa de pescado con patata) BLANQUETTE DE VEAU (Estofado de ternera) MOUSSE AU CHOCOLAT (Mouse de chocolate)	VIERNES <i>Friday</i> 6 CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta alla napolitana</i> TORTILLA FRANCESA CON QUESO <i>Omelette with cheese</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 647 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 69
LUNES <i>Monday</i> 9 MARMITAKO <i>Tuna and potato stew</i> REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA <i>Scrambled eggs with sausage</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 637 Prot. 24 Lip. 23 H. Carb. 62	MARTES <i>Tuesday</i> 10 CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> CHISPITAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod nuggets with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 659 Prot. 37 Lip. 39 H. Carb. 73	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i> 11 SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74	JUEVES <i>Thursday</i> 12 FESTIVO	VIERNES <i>Friday</i> 13 FESTIVO
LUNES <i>Monday</i> 16 SOPA DE PICADILLO <i>Picadillo soup</i> SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS <i>Sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 652 Prot. 22 Lip. 29 H. Carb. 53	MARTES <i>Tuesday</i> 17 CREMA DE ESPINACAS <i>Cream of spinach</i> RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA <i>Fried squid with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 639 Prot. 27 Lip. 36 H. Carb. 72	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i> 18 LENTEJAS ESTOFADAS <i>Lentils stew</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE Y MAIZ <i>Spanish omelette with minced tomato and corn</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 669 Prot. 39 Lip. 29 H. Carb. 52	JUEVES <i>Thursday</i> 19 PURRUSALDA <i>Leek and potato soup</i> RAGUT DE PAVO CON ARROZ SALTEADO <i>Turkey ragout with sautéed rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 652 Prot. 55 Lip. 30 H. Carb. 71	VIERNES <i>Friday</i> 20 ESPIRALES GRATINADAS <i>Spiral pasta au gratin</i> MERLUZA AL HORNO EN SALSA AMERICANA <i>Roast hake in sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 699 Prot. 31 Lip. 42 H. Carb. 78
LUNES <i>Monday</i> 23 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS <i>Rice stew with vegetables</i> POLLO EMPANADO CON PICADILLO DE TOMATE <i>Battered chicken fillet with minced tomato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 693 Prot. 25 Lip. 31 H. Carb. 72	MARTES <i>Tuesday</i> 24 CREMA DE CALABAZA <i>Cream of pumpkin</i> ABADEJO EN SALSA DE LIMÓN <i>Haddock with lemon sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 559 Prot. 26 Lip. 21 H. Carb. 52	MIÉRCOLES <i>Wednesday</i> 25 SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74	JUEVES <i>Thursday</i> 26 COLIFLOR CON BECHAMEL <i>Cauliflower in white sauce</i> LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 682 Prot. 35 Lip. 27 H. Carb. 71	VIERNES <i>Friday</i> 27 MACARRONES POMODORO <i>Macaroni with tomato</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 631 Prot. 29 Lip. 27 H. Carb. 67
LUNES <i>Monday</i> 30 SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA <i>Veal burger with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 615 Prot. 39 Lip. 33 H. Carb. 73	MARTES <i>Tuesday</i> 31 CREMA DE CALABACÍN <i>Courgette cream</i> POLLO ESTOFADO A LA JARDINERA <i>Chicken stew with vegetables</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 526 Prot. 41 Lip. 35 H. Carb. 67			

Recomendaciones Cenas

Si hemos comido:

Podemos cenar:

Pasta arroz Patatas Legumbre



podemos cenar

Verduras hortalizas crudas



podemos cenar

Verduras



podemos cenar

Pasta arroz Patatas



carne



podemos cenar

Pescado huevo



Pescado



podemos cenar

carne huevo

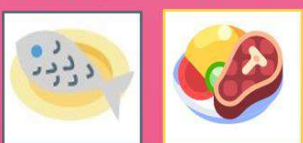


huevo

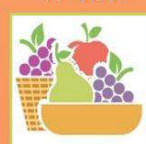


podemos cenar

Pescado carne



fruta



podemos cenar

Yogur fruta

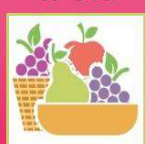


Yogur



podemos cenar

fruta



Alimentos de manera muy ocasional

Actividades sedentarias - muy ocasionalmente

Alimentos, varias veces a la semana, pero no todos los días

Actividad física - varias veces a la semana

Alimentos diarios

Actividad física - a diario

Bebe + agua
Estilo de vida saludable

Agua, beber 8 vasos o más diarios



¡Come Sano y Muévete!

La Pirámide NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos **paralelamente** con las de distintas actividades de ejercicio físico.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.