

Menú

Ordinary menu



LUNES Monday 6	MARTES Tuesday 7	MIÉRCOLES Wednesday 8	JUEVES Thursday 9	VIERNES Friday 10
<p>PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 615 Prot. 39 Lip. 33 H. Carb. 73</p>	<p>CREMA DUBARRY Cream of cauliflower</p> <p>CAZÓN EN SALSA VERDE Dogfish with green sauce</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 586 Prot. 41 Lip. 35 H. Carb. 67</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Green beans with tomato sauce</p> <p>FLAMENQUINES CON ENSALADA Ham, pork and cheese in batter with salad</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 512 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 57</p>	<p>ESPIRALES CON SALSA AURORA Spiral pasta with béchamel and tomato sauce</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA Roast hake with carrot sauce</p> <p>LÁCTEO/ DAIRY</p> <p>Kcal. 601 Prot. 62 Lip. 27 H. Carb. 71</p>
LUNES Monday 13	MARTES Tuesday 14	MIÉRCOLES Wednesday 15	JUEVES Thursday 16	VIERNES Friday 17
<p>SOPA DE PESCADO Fish soup</p> <p>HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA Villarroy eggs with salad</p> <p>LÁCTEO/ DAIRY</p> <p>Kcal. 705 Prot. 33 Lip. 21 H. Carb. 78</p>	<p>CREMA DE VERDURAS Vegetables cream</p> <p>ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO Veal stew with rice</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 573 Prot. 37 Lip. 28 H. Carb. 70</p>	<p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Beans stew</p> <p>LACÓN AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA Roast ham with apple purée</p> <p>ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT</p> <p>Kcal. 699 Prot. 37 Lip. 24 H. Carb. 73</p>	<p>GUISANTES CON JAMÓN Green peas with ham</p> <p>CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS Roast chicken thighs with chips</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 599 Prot. 27 Lip. 26 H. Carb. 69</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni with tomato sauce and cheese</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN CON CALABACIN ORLY Hake with lemon sauce and courgette in batter</p> <p>LÁCTEO/ DAIRY</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 73</p>
LUNES Monday 20	MARTES Tuesday 21	MIÉRCOLES Wednesday 22	JUEVES Thursday 23	VIERNES Friday 24
<p>PATATAS A LA MARINERA Potato stew with seafood</p> <p>REVUELTO DE HUEVO CON FRANKFURT Scrambled eggs with frankfurters</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 673 Prot. 33 Lip. 24 H. Carb. 67</p>	<p>CREMA ALICIA Carrot and pumpkin cream</p> <p>FILETES RUSOS CON GUISANTES Hamburger steak with green peas</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 643 Prot. 43 Lip. 26 H. Carb. 65</p>	<p>SOPA DE COCIDO Cocido soup</p> <p>COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew</p> <p>GELATINA / JELLY</p> <p>Kcal. 659 Prot. 20 Lip. 28 H. Carb. 74</p>	<p>COLIFLOR REBOZADA Cauliflower in batter</p> <p>MAGRO ESTOFADO CON PATATITAS Pork stew with potatoes</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 701 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 69</p>	<p>ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce</p> <p>ABADEJO CON PATATAS AL HORNO Roast haddock with potatoes</p> <p>LÁCTEO/ DAIRY</p> <p>Kcal. 696 Prot. 34 Lip. 27 H. Carb. 71</p>
LUNES Monday 27	MARTES Tuesday 28	MIÉRCOLES Wednesday 29	JUEVES Thursday 30	
<p>CREMA DE BRÓCOLI CON QUESO Broccoli cream with cheese</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO CON TOMATE Chicken meatballs with tomato sauce</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 629 Prot. 31 Lip. 29 H. Carb. 43</p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA LA RIOJA</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA BACALAO A LA RIOJANA NATILLAS</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO White beans with sausage</p> <p>LOMO A LA NARANJA CON PATATA DADO Pork loin with orange sauce</p> <p>ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT</p> <p>Kcal. 711 Prot. 38 Lip. 30 H. Carb. 60</p>	<p>HERVIDO VALENCIANO Green beans stew</p> <p>RODAJA DE MERLUZA CON ENALADA Hake steak in batter with salad</p> <p>FRUTA / FRUIT</p> <p>Kcal. 490 Prot. 26 Lip. 38 H. Carb. 74</p>	

Recomendaciones Cenas

Si hemos comido:

Podemos cenar:

pasta arroz patatas Legumbre
 verduras
 carne
 Pescado
 huevo
 fruta
 yogur

podemos cenar

Verduras hortalizas crudas
 pasta arroz patatas
 Pescado huevo
 carne huevo
 Pescado carne
 yogur fruta
 fruta

podemos cenar



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

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