

LUNES Monday	MARTES Tuesday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Thursday	VIERNES Friday
NO LECTIVO	2 ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA <i>Hake in lemon sauce with carrot</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	3 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Chickpeas stew</i> GELATINA O FRUTA FRESCA/ JELLY OR FRESH FRUIT	4 CREMA DE CALABACÍN <i>Courgette cream</i> ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA <i>Turkey stew with vegetables</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	5 MARMITAKO <i>Tuna and potato stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT
9 SOPA DE PICADILLO <i>"Picadillo" soup</i> MAGRO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO <i>Pork stew with rice</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT	10 MACARRONES AURORA <i>Macaroni with bechamel and tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN SALTEADO <i>Roast hake with sauteed courgette</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	11 ALUBIAS GUISADAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i> GELATINA O FRUTA FRESCA/ JELLY OR FRESH FRUIT	12 MENESTRA DE VERDURAS GUISADA <i>Vegetables stew</i> POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA <i>Roast chicken with carrot</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT	13 CREMA DE CALABAZA <i>Pumpkin cream</i> DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA <i>Cod delights with salad</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
16 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS <i>Beans stew with vegetables</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE <i>Veal meatballs with tomato sauce</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	17 JORNADA GASTRONÓMICA ST. PATRICK'S DAY SOUP OF THE DAY FISH & CHIPS FRESH FRUIT	18 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Chickpeas stew</i> GELATINA O FRUTA FRESCA/ JELLY OR FRESH FRUIT	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i> POLLO ASADO CON PATATAS <i>Roas chicken with potatoes</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	20 CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla Napoletana"</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN <i>Tuna omelette</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT
23 GARBANZOS ESTOFADOS A LA MARINERA <i>Chickpeas stew with seafood</i> POLLO EMPANADO CON ENSALADA <i>Battered chicken with salad</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT	24 CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA <i>Veal ragout with vegetables</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	25 LENTEJAS CON CHORIZO <i>lentils stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <i>Spanish omelette with salad</i> GELATINA O FRUTA FRESCA/ JELLY OR FRESH FRUIT	26 SOPA DE VERDURAS <i>Vegetables soup</i> CINTA DE SAJONIA CON BOCADITO DE PATATA <i>Kasler with potatoes</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	27 ARROZ MILANESA (zanahoria, maíz y queso) <i>Rice with carrot, corn and cheese</i> MERLUZA A LA RIOJANA <i>Hake in tomato sauce</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT
30 CREMA ALICIA <i>Carrot and pumpkin cream</i> LOMO ASADO CON ENSALADA <i>Roast pork loin with salad</i> FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT	31 ESPIRALES CON TOMATE Y BACÓN <i>Pasta Amatriciana</i> MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY <i>Hake in sauce with baby carrot</i> LÁCTEO O FRUTA FRESCA / DAIRY OR FRESH FRUIT			


 Dra. ELENA SORIA GÓMEZ
 Nº Coleg. 46.301

Recomendaciones Cenas

Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

AUTOR:



CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

● Dulces, bollería, grasas untadas, snacks salados

● Carnes rojas, procesadas y embutidos

CONSUMO VARIADO DIARIO

● Lácteos: 2-3 al día
● Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

● Verduras y hortalizas: 2-3 al día
● Frutas: 3-4 al día
● Aceite de oliva virgen extra

● Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
Según grado de actividad física

● Mantener estilos de vida saludables

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Actividad física diaria 60 minutos

Equilibrio emocional

Balance energético

Técnicas culinarias saludables

AGUA: 4-6 vasos al día*
*Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

