

# C. NILE

# Noviembre - 2017

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

673 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 24 G.: 6

**TALLARINES CON TOMATE**  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**GUISANTES**  
PEAS  
**YOGUR**  
YOGURT

742 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 10

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
BAKED PORK STEAK  
**ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**  
CUCUMBER AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

651 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 8

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS**  
BEEF, VEGETABLES AND FRENCH FRIES RAGOUT  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

581 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

820 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

837 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

**CREMA DE CALABAZA**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED HAKE FILLET  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGURT

679 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA FISH OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND CORN  
**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

867 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 40 G.: 6

**CODITOS CON TOMATE Y QUESO**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE  
**SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

588 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 36 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**FILETE DE POLLO A LA PLANCHA**  
GRILLED CHICKEN STEAK  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

740 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

733 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

**MACARRONES GRATINADOS**  
MACARONI AU GRATIN  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**ENSALADA MIXTA**  
MIXED SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

734 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 9

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO**  
PORK AND DICED POTATOES STEW  
**YOGUR**  
YOGURT

795 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGURT

881 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 40 G.: 8

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

792 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 11

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN STOCK WITH PASTA AND EGG AND PORK LOIN SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO  
**GUISANTES**  
PEAS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

845 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 13

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW  
**YOGUR**  
YOGURT

777 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

**ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO**  
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE  
**FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

649 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

**GUISANTES CON JAMÓN**  
PEAS WITH HAM  
**MUSLITOS DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN DRUMSTICKS  
**PATATA PANADERA**  
SLICED ROASTED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

791 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

**ESPAGUETI A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**BACALAO A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE COD  
**CALABACÍN**  
COURGETTE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

698 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIAN PAELLA  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA**  
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETS SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA  
EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR  
LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS  
Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y  
LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO  
CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

## NOTAS