

C. NILE

Diciembre - 2017

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

806 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA
SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y OREGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

735 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

863 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
PASTA CARBONARA
HALIBUT A LA BILBAINA
BILBAINA STYLE HALIBUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

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
YOGHURT

725 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9

FIDEUA CON POLLO
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

634 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

FESTIVO

680 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
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

7

NO LECTIVO

876 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 17

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
PATATA PANADERA
SLICED ROASTED POTATOES
NATILLAS
CUSTARD CREAM

21

MENÚ DE NAVIDAD

715 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y OREGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

FESTIVO

709 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

911 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 44 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FRITURA VARIADA
ASSORTED FRY-UP
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO 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