

# Menú Basal - Febrero' 19

# Ordinary Menu - February' 19

## LUNES Monday

4
PANACHÉ DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN) Panache (potato, carrot and courgette)
LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA Roast pork with apple sauce
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 459 Prot. 48 Lip. 31 H. Carb. 44

11
SOPA DE PICADILLO (HUEVO COCIDO Y POLLO) "Picadillo" soup
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON VERDURITAS Pork loin stew with vegetables
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 433 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 50

18
PAELLA Paella
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE Veal meatballs with tomato sauce
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 418 Prot. 15 Lip. 17 H. Carb. 42

25
SOPA DE VERDURAS Vegetables soup
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO Veal ragout with potatoes
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 536 Prot. 37 Lip. 27 H. Carb. 48

## MARTES Tuesday

5
ESPIRALES CON TOMATE Pasta with tomato sauce
MERLUZA AL LIMÓN CON ZANAHORIA Hake with lemon sauce and carrot
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 473 Prot. 26 Lip. 8 H. Carb. 94

12
JUDIAS VERDES CON TOMATE Green beans with tomato sauce
HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA "Villarroy" eggs with salad
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 461 Prot. 14 Lip. 27 H. Carb. 42

19
PATATAS A LA RIOJANA Potato stew with sausage
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA Battered hake with carrot&corn salad
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 506 Prot. 16 Lip. 23 H. Carb. 47

26
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO Cream of courgette with cheese
MERLUZA A LA RIOJANA Hake with onion, tomato and green pepper
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 394 Prot. 5,6 Lip. 14 H. Carb. 20

## MIÉRCOLES Wednesday

6
ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO White beans stew with sausage
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA Spanish omelette with salad
GELATINA / JELLY
Kcal. 545 Prot. 9,4 Lip. 28 H. Carb. 43

13
SOPA DE COCIDO "Cocido" soup
COCIDO COMPLETO "Cocido" Chickpeas stew
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

20
LENTEJAS ESTOFADAS Lentils stew
TORTILLA CON YORK Omelette with ham
GELATINA / JELLY
Kcal. 521 Prot. 30 Lip. 9,1 H. Carb. 56

27
SOPA DE COCIDO "Cocido" soup
COCIDO COMPLETO "Cocido" Chickpeas stew
GELATINA / JELLY
Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

## JUEVES Thursday

7
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup
REDONDO DE PAVO A LA JARDINERA Turkey ragout with vegetables
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 413 Prot. 23 Lip. 13 H. Carb. 39

14
CREMA DE VERDURAS Vegetables cream
POLLO ASADO CON PATATAS Roast chicken with potatoes
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 538 Prot. 38 Lip. 15 H. Carb. 38

21
MENESTRA DE VERDURAS Vegetables stew
POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO Roast chicken with rice
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 474 Prot. 22 Lip. 12 H. Carb. 51

28
<b>JORNADA GASTRONÓMICA</b>
<b>DÍA DE NAVARRA</b>
PATATAS A LA IMPORTANCIA
REVUELTO DE HUEVO CON CHISTORRA
NATILLAS

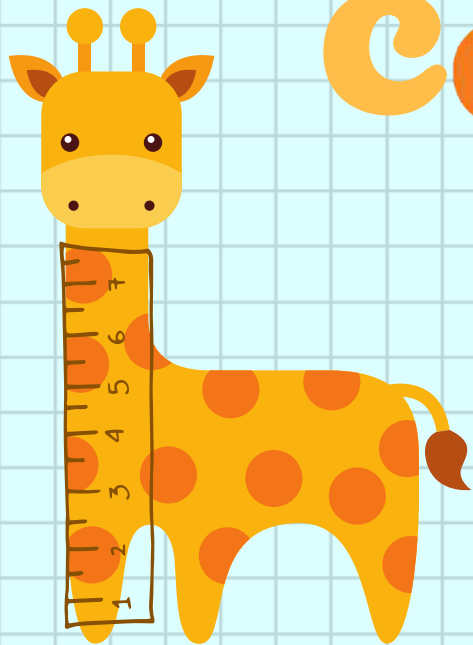
## VIERNES Friday

1
ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce
HAMBURGUESA DE CALAMAR CON ENSALADA DE ZANAHORIA Squid burger with carrot salad
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 585 Prot. 20 Lip. 18 H. Carb. 94

8
ARROZ CON VERDURAS Rice stew with vegetables
DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA Cod delights with salad
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 524 Prot. 15 Lip. 24 H. Carb. 70

15
MACARRONES CON SALSA AURORA Macaroni with "Aurora" sauce
PALOMETA AL HORNO CON CALABACÍN Roast butterfish with courgette
LÁCTEO /DAIRY
Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 5,2 H. Carb. 75

22
CREMA DE CALABAZA Cream of pumpkin
CANELONES DE ATÚN Tuna canelloni
FRUTA FRESCA / FRESH FRUIT
Kcal. 394 Prot. 9,3 Lip. 13 H. Carb. 46



# Como crecer bien

## Plato Saludable



25%

CARNES, PESCADOS, HUEVOS,  
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

50%

DE VERDURAS, FRUTAS  
Y HORTALIZAS

25%

CEREALES, CEREALES  
INTEGRALES O TUBERCULOS



### Recomendaciones Cenas

Diagram showing combinations of food items for dinner (cenas) that can be eaten together:

- arroz, pasta, patatas, legumbre
- verdura, hortaliza cruda
- verdura, pasta, arroz, patatas
- carne, pescado, huevo
- pescado, carne, huevo
- huevo, pescado, carne
- fruta, yogurt, fruta
- yogur, fruta

Es recomendable realizar entre 4-5 comidas al día y establecer un horario. Planifica sus comidas y diversifica su dieta! EL PLATO SALUDABLE está pensado para la comida y la cena, las comidas principales del día.

