



LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
				1		2		3	
 Gorgaia S.G - Dpto. Nutrición				FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
		6		7		8		9	
FESTIVO		Macarrones integrales en salsa tomate 1-3t Cinta de lomo a la plancha con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan 1 <i>Whole wheat macaroni in tomato sauce</i> <i>Grilled pork loin with couscous</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 765 Kcal/ 27.5 Gr/ 28.2 Prot/ 96.4 HC		Puré de calabaza Albóndigas mixtas a la jardinera con patatas fritas 1-8-13 Fruta natural y pan 1 <i>Pumpkin puree</i> <i>Mixed meatballs with vegetables and French fries</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 669 Kcal/ 35.5 Gr/ 18.2 Prot/ 61.4 HC		Lentejas ecológicas con patatas, zanahoria y chorizo 1t-2-8 Merluza en salsa marinera con ensalada de tomate y maíz 4-5-6-13 Fruta natural y pan 1 <i>Organic lentils with potatoes, carrots, and chorizo</i> <i>Hake in marinara sauce with tomato and corn salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 716 Kcal/ 30.5 Gr/ 39.2 Prot/ 64.4 HC		Judías verdes rehogadas con jamón york Muslitos de pollo asados con remolacha, lechuga y tomate Yogurt y pan 1-2 <i>Sautéed green beans with ham</i> <i>Roasted chicken drumsticks with beets, lettuce, and tomato</i> <i>Yogurt and bread</i> 587 Kcal/ 29 Gr/ 26 Prot/ 25 HC	
13		14		15		16		17	
Crema de verduras 10 Merluza Orly con esnalada 1-3-4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Cream of vegetable soup</i> <i>Hake Orly with salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 556 Kcal/ 23.5 Gr/ 20.2 Prot/ 67.4 HC		Sopa de fideos integrales 1-3t Complemento de cocido con garbanzos, chorizo, carne, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan 1 <i>Wholemeal noodle soup</i> <i>Side dish with chickpeas, chorizo, meat, potato and carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC		Brócoli con patata hervida Ragout de pollo con patata panadera Fruta natural y pan 1 <i>Brócoli con patata hervida</i> <i>Ragú de pollo con patata panadera</i> <i>Fruta natural y pan</i> 575 Kcal/ 21.5 Gr/ 20.5 Prot/ 43.4 HC		Paella marinera 4-5-6-13 Rabas a la madrileña con verduras 1-6 Fruta natural y pan 1 <i>Paella marinera</i> <i>Madrid-style fried squid with vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 854 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 104.4 HC		Judías blancas estofadas con chorizo, zanahoria y guisantes 2-8 Tortilla francesa con calabacín 3 Yogurt y pan 1-2 <i>Stewed white beans with chorizo, carrots, and peas</i> <i>French omelet with zucchini</i> <i>Yogurt and bread</i> 674 Kcal/ 38.5 Gr/ 40.2 Prot/ 34.4 HC	
20		21		22		23		24	
Lentejas de la abuela 1t Lomo a la madrileña con ensalada 1 Fruta natural y pan integral 1 <i>Grandma's lentils</i> <i>Pork loin Madrid style with salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 667 Kcal/ 28.5 Gr/ 32.2 Prot/ 61.4 HC		Macarrones integrales con queso y tomate 1-2-3t Palometa con pisto 4 Fruta natural y pan 1 <i>Wholemeal macaroni with cheese and tomato sauce</i> <i>Pomfret with ratatouille</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 637 Kcal/ 27 Gr/ 28 Prot/ 64 HC		EXTREMADURA Sopa de verduras al Estilo extremeño Prueba de cerdo extremeña  Fruta natural y pan 1 657 Kcal/ 39.5 Gr/ 26.2 Prot/ 44.4 HC		Arroz caldoso con chorizo, zanahoria y patata 2-8 Limanda al horno con menestra de verdura 4 Fruta natural y pan 1 <i>Soupy rice with chorizo, carrot and potato</i> <i>Baked lemongrass with mixed vegetables</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 780 Kcal/ 34.5 Gr/ 25.2 Prot/ 85.4 HC		Estofado de patatas con chorizo, cebolla y pimiento 2-8 Muslitos de pollo a la riojana con tomate y pimiento Yogurt y pan 1-2 <i>Potato stew with chorizo, onion, and pepper</i> <i>Rioja-style chicken thighs with tomato and pepper</i> <i>Yogurt and bread</i> 699 Kcal/ 33 Gr/ 29 Prot/ 67 HC	
27		28		29		30			
Guisantes rehogados con jamón de york Albóndigas mixtas de vacuno y cerdo con tomate natural 8-13 Fruta natural y pan integral 1 <i>Sautéed peas with ham</i> <i>Mixed beef and pork meatballs with fresh tomato sauce</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 719 Kcal/ 34.5 Gr/ 27.2 Prot/ 37.2 Prot		Pasta integral carbonara con bacon 1-2-3t Merluza a la romana con champiñón 1-3-4 Fruta natural y pan 1 <i>Wholemeal pasta carbonara with bacon</i> <i>Breaded hake with mushrooms</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 840 Kcal/ 38.5 Gr/ 35.2 Prot/ 82.4 HC		Sopa de fideos ecológicos 1-3t Complemento de cocido con gabanzos, chorizo, carne, patata y zanahoria 2-8 Fruta natural y pan 1 <i>Organic noodle soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chorizo, meat, potatoes, and carrots</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC		Crema de calabaza, puerro y cebolla Pollo en pepitoria 1-3-9 Fruta natural y pan 1 <i>Cream of pumpkin, leek, and onion soup</i> <i>Chicken in pepitoria sauce</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 556 Kcal/ 22.5 Gr/ 23.2 Prot/ 58.4 HC			

Alimentación Saludable

Para Empezar

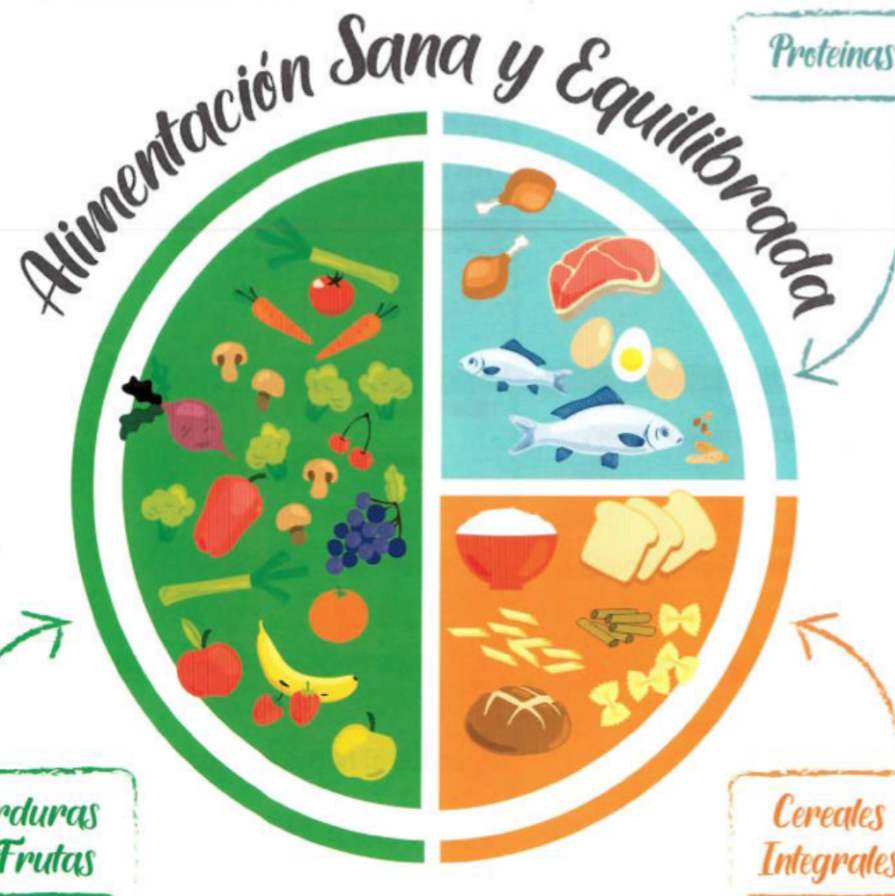
A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.



Para Comer		Recomendaciones	Para Cenar		
Hidratos 	+	Carne 	Pescado 	+	Verduras
Legumbres 	+	Pescado 	Verduras 	+	Huevo
Fruta 	+	Lácteo 	Fruta 		



Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Agua



Ejercicio Físico



www.grupoandover.com