Colegio María Teresa

SEPTIEMBRE

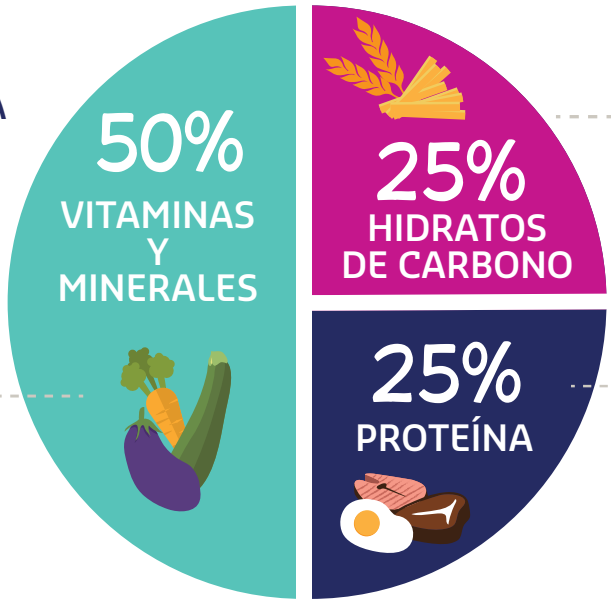
Hipocalórica

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot	2 Kcal HC Lip Prot	3 Kcal HC Lip Prot
		SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR
6 Kcal HC Lip Prot	7 Kcal 538 HC 57 Lip 20 Prot 32	8 Kcal 513 HC 34 Lip 36 Prot 13	9 Kcal 493 HC 56 Lip 21 Prot 20	10 Kcal 431 HC 53 Lip 14 Prot NaN
SIN SERVICIO DE COMEDOR	Lentejas guisadas a la jardinera ra Filete de pollo a la plancha Ensalada tricolor de lechuga, remolach remolacha y maíz Fruta de temporada	Crema de zanahoria natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido tradicional completo (verdura, erdura, ternera y ave) Fruta de temporada	Macarrones al pomodoro con hierbas aro rbas aromáticas Suprema de merluza en salsa verde rde Guisantes salteados con ajito y cebol y cebolla pochada Yogur desnatado natural
13 Kcal 425 HC 46 Lip 20 Prot 15	14 Kcal 456 HC 50 Lip 17 Prot NaN	15 Kcal 452 HC 53 Lip 13 Prot 31	16 Kcal 456 HC 52 Lip 17 Prot NaN	17 Kcal 692 HC 87 Lip 28 Prot 23
Guiso de patatas con verduras de tempo de temporada Huevos revueltos con jamón york k Ensalada de lechuga y zanahoria a Fruta de temporada	Fusilli al pomodoro con hierbas aromát s aromáticas Lomos de jurel al horno con ajos confi os confitados y perejil Verduritas salteadas con ajilimojili mojili Yogur desnatado natural	Alubias blancas guisadas a la jardiner jardinera Filete de pollo asado con ajito y pere o y perejil fresco Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Paella mixta con verduras Suprema de merluza al horno con picada n picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural	Crema de verduras natural Hamburguesa de ternera a la plancha ancha Patatas asadas Fruta de temporada
20 Kcal 422 HC 45 Lip 16 Prot 25	21 Kcal 344 HC 31 Lip 13 Prot NaN	22 Kcal 466 HC 60 Lip 14 Prot 25	23 Kcal 799 HC 78 Lip 41 Prot 29	24 Kcal 722 HC 61 Lip 43 Prot 22
Sopa de estrellitas Filete de palometa al horno con salsa n salsa de tomate y albahaca Zanahoria dado rehogada Fruta de temporada	Crema de legumbres (garbanzo y alubia) alubia) y verduritas Filete de pollo asado con ajito y pere o y perejil fresco Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural	Arroz blanco con tomate frito Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Judias verdes rehogadas con ajito y ce ito y cebolla pochada Lomo de sajonia a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada	Garbanzos guisados con zanahorias ias Tortilla francesa con atún Ensalada de lechuga y remolacha a Fruta de temporada
27 Kcal 677 HC 76 Lip 28 Prot NaN	28 Kcal 482 HC 64 Lip 17 Prot 18	29 Kcal 607 HC 42 Lip 37 Prot NaN	30 Kcal 402 HC 51 Lip 13 Prot 19	Kcal HC Lip Prot
Crema de calabacín natural Ragout de pavo guisado al estilo tradi lo tradicional Patatas asadas Yogur desnatado natural	Wok de arroz salteado con verduras de uras de la huerta Suprema de merluza en papillote con to e con toque cítrico de limón Ensalada de lechuga y zanahoria a Fruta de temporada	Lentejas guisadas a la jardinera ra Tortilla francesa Ensalada de tomate Yogur desnatado natural	Guiso de patatas con calamares San jacobo de jamón y queso fundido al ndido al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	

EQUILIBRA *tu cena*

AGUA

FRUTA



PATATA
PASTA
ARROZ

VERDURAS
HORTALIZAS

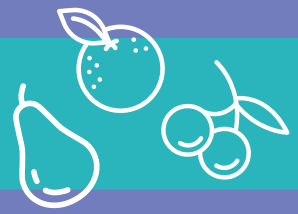
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

NUEVO CURSO

5 Retos:

Toma un **buen desayuno** antes de ir a clase: incluye **lácteos, cereales y fruta**.



Come variado y toma **2-3 piezas** de **fruta** al día.

Bebe mucha agua para estar **hidratado**.

Aprovecha tu **tiempo libre** para hacer **ejercicio y jugar con amigos.**

Acuéstate temprano y procura **dormir entre 8 y 10 horas.**

Aprendiendo a Comer by sodexo