Colegio Torrenova

SEPTIEMBRE

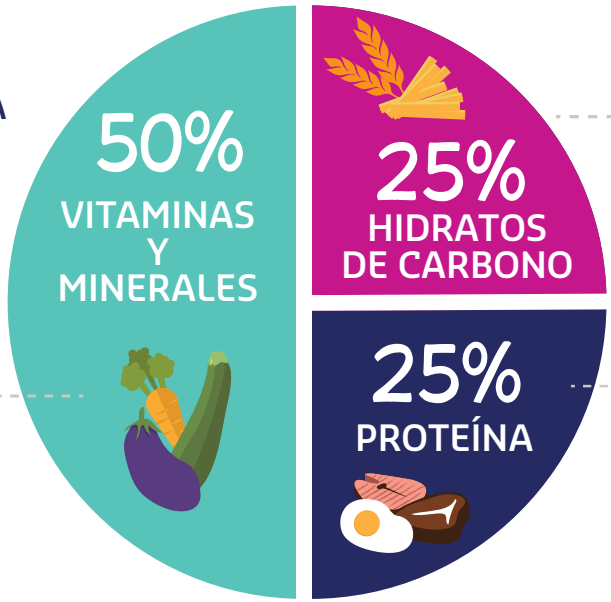
Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	2 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	3 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR
6 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	7 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	8 Kcal 587 HC 67 Lip 27 Prot 18 Arroz blanco con salsa de tomate caser te casera aromatizada Huevos fritos con salchichas frankfurt rankfurt Ensalada tricolor de lechuga, zanahori zanahoria y maíz Fruta de temporada	9 Kcal 295 HC 36 Lip 8 Prot 19 Sopa de cocido Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada	10 Kcal 674 HC 87 Lip 24 Prot 27 Tallarines con salsa napolitana y ques a y queso rallado Varitas artesanas de merluza Patatas estilo chips Yogur
13 Kcal 502 HC 48 Lip 24 Prot 22 Guiso de patatas con verduras de tempo de temporada Cinta de lomo adobado a la plancha ncha Pisto hortelano de verduras Fruta de temporada	14 Kcal 570 HC 71 Lip 20 Prot 25 Macarrones a la carbonara con lardones lardones de bacon Suprema de merluza orly Menestra de verduras rehogadas con aji con ajito y cebolla pochada Fruta de temporada	15 Kcal 635 HC 59 Lip 23 Prot 48 Lentejas guisadas a la jardinera ra Jamoncitos de pollo asados con salsa c salsa chilindrón Zanahoria dado rehogada Fruta de temporada	16 Kcal 603 HC 73 Lip 26 Prot 17 Arroz salteado tres delicias Tortilla de patata Rodajitas de calabacín asado Fruta de temporada	17 Kcal 586 HC 53 Lip 29 Prot 28 Crema de verduras natural Albóndigas de ternera a la jardinera dinera Patatas fritas dado Yogur
20 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR	21 Kcal 736 HC 94 Lip 32 Prot 17 Sopa de estrellas con juliana de verdu de verdura Flamenquines de jamón york y queso ueso Patatas fritas crujientes Yogur	22 Kcal 619 HC 66 Lip 28 Prot 27 Paella valenciana Tortilla francesa Queso de burgos Fruta de temporada	23 Kcal 458 HC 70 Lip 13 Prot 15 Hervido valenciano de verduras Pizza de jamón york y queso fundido ndido Fruta de temporada	24 Kcal HC Lip Prot SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 Kcal 526 HC 48 Lip 25 Prot 28 Crema de calabacín natural Ragout de pavo guisado con salsa exóti sa exótica de piña Patatas fritas dado Fruta de temporada	28 Kcal 686 HC 80 Lip 28 Prot 27 Arroz al horno Suprema de merluza en tempura Salteado de verduritas dado Fruta de temporada	29 Kcal 699 HC 89 Lip 26 Prot 27 Fideuá de marisco y verduras de tempor e temporada San jacobo de jamón y queso fundido ndido Patatas estilo chips Fruta de temporada	30 Kcal 449 HC 46 Lip 20 Prot 22 Guiso de patatas a la riojana con chor con chorizo Hamburguesa de ternera a la plancha ancha Pisto de verduras casero Fruta de temporada	Kcal HC Lip Prot

EQUILIBRA *tu cena*

AGUA

FRUTA



PATATA
PASTA
ARROZ

VERDURAS
HORTALIZAS

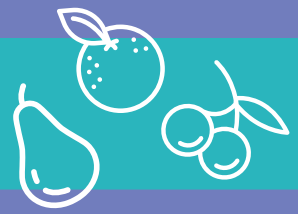
LEGUMBRE
PESCADO
CARNE
HUEVO

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