



# COLEGIO VIRGEN DE LA VEGA

## MES SEPTIEMBRE 24



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**6**

ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN

LOMO ADOBADO CON  
CHAMPIÑONES

NATILLAS

**9**

ARROZ CON TOMATE

PECHUGA DE POLLO  
CON ENSALADA

FRUTA

**10**

LENTEJAS CON VERDURAS

MERLUZA REBOZADA  
CON ENSALADA

FRUTA

**11**

ESPAGUETTIS BOLOGNESE

FILETE DE LOMO  
CON PIMIENTOS

FRUTA

**12**

COCIDO CASTELLANO  
COMPLETO

YOGUR

**13**

PURÉ DE VERDURAS

SALCHICHAS FRESCAS  
CON PATATAS

FRUTA

**16**

MACARRONES CON CHORIZO

FILETES DE SAJONIA A LA PLANCHA  
CON PIMIENTOS ASADOS

FRUTA

**17**

SOPA DE POLLO Y VERDURA

TORTILLA DE PATATA  
CON ENSALADA

YOGUR

**18**

GARBANZOS ESTOFADOS

FILETE DE TERNERA  
CON CALABACÍN REBOZADO

FRUTA

**19**

CREMA DE ZANAHORIA

POLLO ASADO CON PATATAS  
AL HORNO

NATILLAS

**20**

PATATAS CON COSTILLA

VARITAS DE MERLUZA  
CON ENSALADA

FRUTA

**23**

LENTEJAS GUIADAS

SALCHICHAS CON  
PATATAS

FRUTA

**24**

PATATAS A LA RIOJANA

LIMANDA AL HORNO CON  
ENSALADA

YOGUR

**25**

ARROZ CON VERDURAS

HAMBURGUESA CON  
CHAMPIÑONES

FRUTA

**26**

ALUBIAS CON CHORIZO

PECHUGA DE POLLO CON  
ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

**27**

CREMA DE CALABAZA

ESCALOPE DE CERDO CON  
PIMIENTOS

YOGUR

**30**

ESPAGUETIS CARBONARA

POLLO SALTEADO CON  
CHAMPIÑONES

FRUTA



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



20%



10%

Media mañana  
Morning snack



25%

Cena  
Dinner



35%



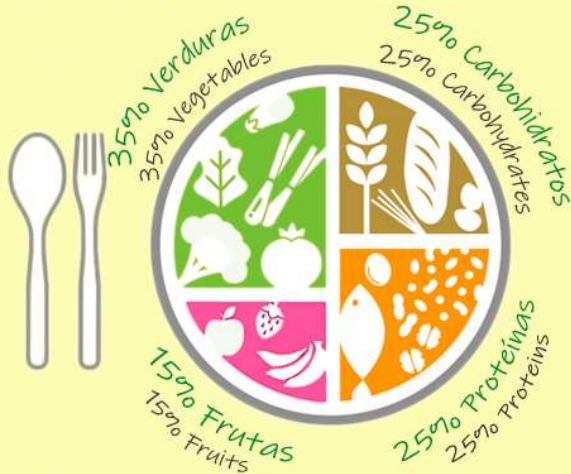
Comida  
Lunch



10%

Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT      POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

## QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS SEAN LAS PROTAGONISTAS

Las frutas y las verduras tienen que ser las protagonistas de nuestros platos y cuantos más colores mejor. Los colores de las frutas y verduras son indicadores de sus distintas propiedades y de sus antioxidantes.

El blanco es un indicativo del potasio y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas. El amarillo y el naranja se debe a la presencia de los carotenos y carotenoides que refuerzan nuestras defensas. El rojo y morado es una consecuencia de antocianinas o resveratrol que ayudan al corazón y la memoria. El verde indica que son ricos en vitamina B9, minerales y clorofila que son un gran antiinflamatorio.

¡LLENA TU PLATO DE COLOR!

