

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

946 Kcal 39,8g Prot 61,6g Lip 38,2g Hc	2	671 Kcal 51g Prot 15,4g Lip 70,4g Hc	3	1500 Kcal 81,3g Prot 26g Lip 215,4g Hc	4	974 Kcal 27,9g Prot 68,1g Lip 57,9g Hc	5	980 Kcal 52,2g Prot 29,8g Lip 117,7g Hc	6
Menestra de verduras Lomo salsa ciruelas Yogur		Lentejas con calabacin Filete de merluza al Orto Fruta de temporada		Guisantes con refrito Escalope pollo con sesamo ECO Fruta de temporada		Patatas con costilla Tortilla francesa con chistorra Yogur		Macarrones con tomate ECO Tilapia rebozada con sesamo ECO Fruta de temporada	
Vegetable medley Loin in plum sauce Yogurt		Organic lentils with zucchini Hake with garnish Fresh Fruit		Sauteed peas Breaded chicken steak with organic sesame seeds Fresh Fruit		Stewed potatoes with ribs Omelette with spicy sausage Yogurt		Organic Macarroni Breaded tilapia with organic sesame seeds Fresh Fruit	
1169 Kcal 35,6g Prot 84,2g Lip 57,8g Hc	9	395 Kcal 58,5g Prot 9,8g Lip 15,8g Hc	10	935 Kcal 44,2g Prot 45,9g Lip 82,9g Hc	11	930 Kcal 37,6g Prot 60g Lip 52,5g Hc	12	1125 Kcal 17,9g Prot 37,3g Lip 168,1g	13
Judía verde con patata Salchichas frescas con piperrada Fruta de temporada		Potaje garbanzo con zanahoria ECO Bacalao con tomate casero Yogur		Crema de calabacin Filete de ternera en salsa Bizcocho casero		Berza con patatas Hamburguesa de pollo Fruta de temporada		Arroz con tomate casero Escalope merluza c/york/queso Fruta de temporada	
Fresh green beans with potatoes Sausages sauteed red pepper Fresh Fruit		Organic garbanzo beans Cod with tomatoes sauce Yogurt		Cream of zucchini Beef filet Homemade pound cake		Cabbage with potatoes Tuna omelet Fresh Fruit		White rice with tomatoe sauce Breaded hake with ham/cheese Fresh Fruit	
900 Kcal 35,9g Prot 61,9g Lip 33,8g Hc	16	772 Kcal 60,4g Prot 17,6g Lip 76,9g Hc	17	967 Kcal 63,5g Prot 32,2g Lip 98,8g Hc	18	806 Kcal 14,3g Prot 36,6g Lip 95,3g Hc	19	564 Kcal 12,2g Prot 11,4g Lip 96,5g Hc	20
Crema Quinoa y vegetales Lomo con tomate casero Yogur		Alubia blanca estofada Cazuela de rape Fruta de temporada		Patatas guisadas con carne Pollo asado en su jugo Natillas de vainilla		Borraja fresca con patata San Jacobo casero Fruta de temporada		Lacitos vegetales con tomate Varitas de merluza Fruta de temporada	
Quinoa and vegetable cream Pork with tomato Yogurt		Homestyle white beans Monkfish casserole Fresh Fruit		Stewed potatoes Roast chicken Vanilla pudding		Fresh borage with potatoes Cordon bleu Fresh Fruit		Vegetable chips with tomato Fish sticks Fresh Fruit	
677 Kcal 43,9g Prot 26g Lip 58,8g Hc	23	351 Kcal 3,5g Prot 17,6g Lip 40g Hc	24	1534 Kcal 101,1g Prot 59,3g Lip 141,3g	25	879 Kcal 44,5g Prot 53,7g Lip 48,3g Hc	26	511 Kcal 10,5g Prot 15,9g Lip 100,3g Hc	27
Cardo a la navarra Bistec de pollo al ajillo Fruta de temporada		Alubia roja con calabaza ECO Tortilla francesa con atún Fruta de temporada		Sopa de fideos ECO Estofado de pavo con patatas Yogur		Acelga fresca con patata Albondigas caseras Fruta en su jugo		Ensalada de york y queso Arroz con pollo Yogur	
Navarran style vegetable Breaded garlic chicken Fresh Fruit		Kidney beans with carrots Zucchini omelette Fresh Fruit		Organic noodle soup Braised Turkey Yogurt		Fresh swiss chard/potatoes Homemade meatballs Fruit in syrup		**Ensalada de york y queso Chicken with rice Yogurt	

NOTA INFORMATIVA:

Los beneficios de comer primero verduras y después hidratos

Debido a que consumir vegetales antes de un plato rico en hidratos puede reducir el índice glucémico de la comida, nuestro organismo disfrutará de los beneficios de llevar una dieta que no eleva bruscamente la glucosa en sangre ni produce picos de insulina. Se ha comprobado que a mayor índice glucémico de la dieta mayor es, la

proporción de grasa abdominal y el riesgo de sufrir enfermedades metabólicas como la diabetes. Asimismo, una investigación, ha demostrado que llevar una dieta de bajo índice glucémico por 5 semanas permite reducir la grasa corporal, incrementar la masa magra y beneficiar la salud así como la forma física por estos cambios.