

793 Kcal 57,2g Prot 28,6g Lip 65,4g Hc <b>2</b>	637 Kcal 13,9g Prot 31,4g Lip 69,2g Hc <b>3</b>	370 Kcal 44,9g Prot 56,5g Lip 41,4g Hc <b>4</b>	222 Kcal 4,4g Prot 13,5g Lip 18,5g Hc <b>5</b>	621 Kcal 29,3g Prot 21,3g Lip 73,6g Hc <b>6</b>
Menestra de verduras Estofado de pavo con patatas frescas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Vegetable medley Turkey stew Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Sopa de fideos ECO con verdura fresca Escalope merluza c/york/queso Yogur y Pan fresco del día Organic noodle soup Breaded hake with ham/cheese Yogurt and fresh bread of the day	Ensalada de verano Lomo de cerdo con pimientos Yogur y Pan fresco del día Summer salad Pork with peppers Yogurt and fresh bread of the day	Crema hortelana Eco Tortilla de patata con cebolla Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Cream of vegetables Potatoe and onion omelet Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Espirales con tomate casero Merluza horno con z.baby y guisantes Yogur y Pan fresco del día Fusilli with homemade tomato sauce Baked hake Yogurt and fresh bread of the day
634 Kcal 48,8g Prot 18,1g Lip 62,7g Hc <b>9</b>	650 Kcal 46,4g Prot 17,6g Lip 88,8g Hc <b>10</b>	935 Kcal 78g Prot 45,7g Lip 37,6g Hc <b>11</b>	<b>12</b>	377 Kcal 33g Prot 10,8g Lip 32,7g Hc <b>13</b>
Guisantes ECO salteados Lomo a la cazadora Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Organic sauteed peas Stewed pork loin Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Arroz con tomate casero Cazuela de rape Fruta de Temporada y Pan Integral White rice with tomato sauce Monkfish casserole Seasonal fruit and whole wheat bread	Alubia blanca estofada Pollo asado en su jugo Yogur y Pan fresco del día Homestyle white beans Roast chicken Yogurt and fresh bread of the day	<b>12</b>	Porrusalda Merluza con tomate casero Yogur y Pan fresco del día Porrusalda Filet of sole orio style Yogurt and fresh bread of the day
744 Kcal 38,6g Prot 32,8g Lip 64g Hc <b>16</b>	646 Kcal 48g Prot 22,7g Lip 54,1g Hc <b>17</b>	337 Kcal 26,7g Prot 55,2g Lip 50,5g Hc <b>18</b>	626 Kcal 45,8g Prot 32,6g Lip 30,6g Hc <b>19</b>	931 Kcal 62,6g Prot 29,4g Lip 99,3g Hc <b>20</b>
Cardo a la navarra Bistec de pollo campero Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Navarran style chard Stewed chicken steak Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Garbanzos de la abuela Merluza rebozada con guarnic. Yogur y Pan Integral grandma's chickpeas Breaded Hake with garnish Yogurt and whole wheat bread	Sopa maravilla Salchichas encebolladas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Chicken soup Sausages with onion Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Judía v. redonda con patata fresca Filete de ternera en salsa Yogur y Pan fresco del día Sauteed french beans Beef filet Yogurt and fresh bread of the day	Coditos Eco Bolognesa Tilapia al horno con guarnicion Yogur y Pan fresco del día Elbow pasta wiht bolognese Baked tilapia with garrison Yogurt and fresh bread of the day
936 Kcal 33,9g Prot 67,5g Lip 64g Hc <b>23</b>	493 Kcal 21g Prot 15,9g Lip 63,6g Hc <b>24</b>	414 Kcal 17,2g Prot 27,6g Lip 22,2g Hc <b>25</b>	747 Kcal 28,8g Prot 54,8g Lip 28,3g Hc <b>26</b>	757 Kcal 38,5g Prot 15,1g Lip 107,5g Hc <b>27</b>
Berza con patata fresca Lomo adobado con patatas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Cabbage with potatoe Marinated pork with vegetables Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Patatas Frescas de Km 0 guisadas c/ carne Croquetas artesanas de bacalao Bizcocho y Pan Integral Stewed potatoes Cod Croquettes Sponge cake and whole wheat bread	Crema de calabaza Tortilla de queso Yogur y Pan fresco del día Zucchini Puree Cheese omelette Yogurt and fresh bread of the day	Panache de verduras Navarro Albóndigas en salsa Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral Vegetable panache from Navarre Meatballs in sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread	Lentejas con verduras Arroz con pollo Yogur y Pan fresco del día Organic lentils Chicken with rice Yogurt and fresh bread of the day
449 Kcal 18,5g Prot 13,1g Lip 56,9g Hc <b>30</b>	747 Kcal 35,7g Prot 54,2g Lip 33,5g Hc <b>31</b>			
Alubias rojas con chistorra Supremas de merluza con Guarnición Fruta de Temporada y Pan Fresco del día Kidney bean stew with Navarran chorizo Breaded hake Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day	Judia verde con patatas fresca Escalope de cerdo con patata dado Yogur y Pan fresco del día Sauteed peas Pork in with salad Yogurt and fresh bread of the day			

**Antojos en de comida:**

Trate de comer comidas nutricionalmente balanceadas . Los alimentos con proteína y fibra brindan una satisfacción duradera.

Evite largos periodos de tiempo sin comer. Coma una comida o merienda nutritiva cada 3-4 horas durante el día.

Evite elegir refrigerios ultraprocesados que tengan un alto contenido de sodio, grasa, azúcar y calorías. Estos son los tipos de alimentos que activan las vías de recompensa del cerebro y provocan antojos.

Limite las señales ambientales para comer, como desplazarse por las publicaciones de las redes sociales sobre comida o mirar programas de cocina en la televisión

Los antojos de alimentos son comportamientos aprendidos que están asociados con un evento o entorno, como tener antojos de patatas fritas mientras mira televisión

Practique la atención plena cuando sienta un deseo creciente. Pregúntese si está estresado, aburrido. Si puede distraerse de comer durante unos 5 minutos, el antojo puede disminuir.

Pruebe otras actividades que induzcan la dopamina, como dar un paseo por la naturaleza.