

1029 Kcal 35,6g Prot 75g Lip 66g Hc <b>4</b>	<b>571 Kcal 53,7g Prot 13,5g Lip 49,5g Hc 5</b>	683 Kcal 25,6g Prot 20,3g Lip 95,6g Hc <b>6</b>	335 Kcal 15,4g Prot 18g Lip 25,8g Hc <b>7</b>	544 Kcal 52g Prot 24,8g Lip 25,6g Hc <b>8</b>
Judía verde con patatas fresca Lomo adobado con patatas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día <b>Sauteed peas Marinated pork with vegetables Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day</b>	Potaje garbanzo con zanahoria ECO Merluza en salsa verde Fruta de Temporada y Pan Integral <b>Organic chickpeas with carrots Hake in green sauce Seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Panache de verduras Navarro Arroz con pollo y soja Yogur y Pan fresco del día <b>Vegetable panache from Navarre **Arroz con pollo y soja Yogurt and fresh bread of the day</b>	Patatas frescas a la riojana Tortilla francesa con atún Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral <b>Riojan Style potatoe stew Tuna omelette Organic seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Sopa maravilla Estofado de pavo con patatas frescas Yogur y Pan fresco del día <b>Chicken soup Braiset turkey with potatoe Yogurt and fresh bread of the day</b>
1023 Kcal 28,6g Prot 69,5g Lip 59,7g Hc <b>11</b>	564 Kcal 47,9g Prot 19g Lip 60,3g Hc <b>12</b>	272 Kcal 16,7g Prot 7,4g Lip 30,5g Hc <b>13</b>	755 Kcal 37,2g Prot 48,8g Lip 36,9g Hc <b>14</b>	659 Kcal 28,3g Prot 18,8g Lip 90,9g Hc <b>15</b>
Judía v. redonda con patata fresca Salchichas encebolladas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día <b>Sauteed french beans Sausages with braised onions Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day</b>	Lentejas con verduras Cazuela de Rape Fruta de Temporada y Pan Integral <b>Organic lentils Monkfish with green sauce Seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Guisantes ECO salteados Tortilla de Patata con Calabacin Yogur y Pan fresco del día <b>Organic sauteed peas Potato and zucchini omelet Yogurt and fresh bread of the day</b>	Crema de brocoli con patata fresca F. ruso casero con ternera Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral <b>Organic cream of romanesco Beef patty with mushrooms Organic seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Macarrones c/tomate Supremas de merluza con Guarnición Yogur y Pan fresco del día <b>Macaroni with tomato Breaded hake with garnish Yogurt and fresh bread of the day</b>
706 Kcal 49,6g Prot 26g Lip 61,5g Hc <b>18</b>	876 Kcal 76,2g Prot 39,5g Lip 37,6g Hc <b>19</b>	850 Kcal 43g Prot 33,4g Lip 90g Hc <b>20</b>	529 Kcal 53,3g Prot 18,6g Lip 33,8g Hc <b>21</b>	654 Kcal 24,9g Prot 25g Lip 79,9g Hc <b>22</b>
Menestra de verduras Lomo a la cazadora Fruta de Temporada y Pan Fresco del día <b>Vegetable medley Pork and vegetable stew Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day</b>	Alubia roja con calabaza ECO Pollo asado en su jugo Fruta de Temporada y Pan Integral <b>Pumpkin kidney bean soup Roast chicken with gravy Seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Patatas frescas con verduras Merluza con tomate casero Bizcocho casero <b>Potatoes with vegetables Filet of sole orio style Homemade pound cake</b>	Acelga fresca de Km.0 con patata Pavo al horno con naranja Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral <b>Fresh swiss chard/potatoes Turkey with orange sauce Organic seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Berza con patata fresca Macarrones ECO con chorizo Yogur y Pan fresco del día <b>Cabbage with potatoe ECO macaroni with sausage Yogurt and fresh bread of the day</b>
764 Kcal 46,1g Prot 36g Lip 55,5g Hc <b>25</b>	1032 Kcal 59,4g Prot 66,2g Lip 41,8g Hc <b>26</b>	549 Kcal 32,6g Prot 23,1g Lip 41,5g Hc <b>27</b>	593 Kcal 12,8g Prot 33,5g Lip 53,6g Hc <b>28</b>	319 Kcal 49,9g Prot 18,6g Lip 111,2g Hc <b>29</b>
Crema hortelana Eco Bistec de pollo jardinera Fruta de Temporada y Pan Fresco del día <b>Cream of vegetables Chicken steak with gravy Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day</b>	Sopa de verduras con quinoa Costilla guisada Fruta de Temporada y Pan Integral <b>Vegetable soup w/ quinoa Stewed Pork Seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Alubia blanca estofada Tortilla de queso Yogur y Pan fresco del día <b>Homestyle cannelli bean stew Cheese omelette Yogurt and fresh bread of the day</b>	Judía verde con patatas fresca Empanadilla de Atún Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral <b>Sauteed peas Tuna turnovers Organic seasonal fruit and whole wheat bread</b>	Arroz con verduras Tilapia al horno con guarnicion Yogur y Pan fresco del día <b>Rice with Vegetables Baked tilapia with garrison Yogurt and fresh bread of the day</b>

**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. Como 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.