

1

2

3

6

7

946 Kcal 42,9g Prot 68,3g Lip 33g Hc

8

386 Kcal 16,5g Prot 13,1g Lip 46,9g Hc

9

850 Kcal 64,5g Prot 46,5g Lip 36,7g Hc

10

Menestra de verduras  
Salchichas frescas horno con g.  
Yogur y Pan fresco del día

Sopa maravilla  
Supremas de merluza con Guarnición  
Fruta Ecológica de Temporada y Pan  
integral  
Chicken soup  
Breaded hake with garnish  
Organic seasonal fruit and whole wheat  
bread

Crema de calabacín ECO  
Pollo asado en su jugo  
Yogur y Pan fresco del día

Vegetable medley  
Baked sausages w/ garnish  
Yogurt and fresh bread of the day

Cream of zucchini  
Roast chicken with gravy  
Yogurt and fresh bread of the day

794 Kcal 50,3g Prot 38,6g Lip 55,1g Hc

13

653 Kcal 38,3g Prot 22,6g Lip 75,9g Hc

14

570 Kcal 36,2g Prot 70,1g Lip 40,1g Hc

15

446 Kcal 23,4g Prot 6,2g Lip 62,6g Hc

16

887 Kcal 44,5g Prot 52,4g Lip 53,4g Hc

17

Berza con patata fresca  
Bistec de pollo en salsa  
Fruta de Temporada y Pan Fresco del  
día

Espirales con tomate casero  
Filete merluza horno con g.  
Fruta de Temporada y Pan Integral

Crema hortelana Eco  
Lomo adobado con patatas  
Yogur y Pan fresco del día

Lentejas con verduras  
Tortilla de Patata con Calabacín  
Fruta Ecológica de Temporada y Pan  
integral

Acelga fresca de Km.0 con patata  
Albóndigas caseras con ternera  
Yogur y Pan fresco del día

Cabbage with potatoe  
Chicken steak with gravy  
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the  
day

Fusilli with homemade tomato sauce  
Baked hake with garnish  
Seasonal fruit and whole wheat bread

Cream of vegetables  
Marinated pork with vegetables  
Yogurt and fresh bread of the day

Organic lentils  
Potato and zucchini omelet  
Organic seasonal fruit and whole wheat  
bread

Fresh swiss chard/potatoes  
Homemade meatballs  
Yogurt and fresh bread of the day

846 Kcal 49g Prot 31,4g Lip 79,9g Hc

20

258 Kcal 6,7g Prot 13,3g Lip 25,8g Hc

21

407 Kcal 24,8g Prot 11,5g Lip 40,3g Hc

22

836 Kcal 24,6g Prot 30,4g Lip 108,2g Hc

23

703 Kcal 52,3g Prot 26,3g Lip 57,6g Hc

24

Crema Quinoa y vegetales  
Lomo de cerdo con pimientos  
Fruta de Temporada y Pan Fresco del  
día

Patatas frescas a la riojana  
Escalope de calamar c/g.  
Fruta de Temporada y Pan Integral

Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento  
Verde  
Tortilla de patata con cebolla  
Yogur y Pan fresco del día

Judía verde con patatas fresca  
Arroz con pollo  
Fruta Ecológica de Temporada y Pan  
integral

Sopa de fideos  
Cocido Madrileño  
Yogur y Pan fresco del día

Quinoa and vegetable cream soup  
Pork with peppers  
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the  
day

Riojan Style potatoe stew  
Squid escalope  
Seasonal fruit and whole wheat bread

White Beans With borage  
Potatoe and onion omelet  
Yogurt and fresh bread of the day

Sauteed peas  
Chicken with rice  
Organic seasonal fruit and whole wheat  
bread

Soup of noodles  
Madrid Stew  
Yogurt and fresh bread of the day

950 Kcal 27,6g Prot 58,6g Lip 68,2g Hc

27

603 Kcal 38,3g Prot 36,8g Lip 27,5g Hc

28

312 Kcal 61,7g Prot 53,3g Lip 15,7g Hc

29

725 Kcal 47g Prot 12,5g Lip 98,1g Hc

30

343 Kcal 17,4g Prot 15,3g Lip 29,4g Hc

31

Patatas frescas con verduras  
Salchichas encebolladas  
Fruta de Temporada y Pan Fresco del  
día

Alubias rojas con chistorra  
Tilapia al Orio  
Fruta de Temporada y Pan Integral

Crema de verduras  
Pollo asado en su jugo  
Yogur y Pan fresco del día

Macarrones con tomate ECO  
Merluza en salsa verde  
Fruta Ecológica de Temporada y Pan  
integral

Menestra de verduras  
Tortilla de York  
Yogur y Pan fresco del día

Potatoes with vegetables  
Sausages with braised onions  
Fresh seasonal fruit and fresh bread of the  
day

Kidney bean stew with Navarran chorizo  
Tilapia with orio  
Seasonal fruit and whole wheat bread

Vegetable puree  
Roast chicken with gravy  
Yogurt and fresh bread of the day

Organic Macarroni  
Hake in green sauce  
Organic seasonal fruit and whole wheat  
bread

Vegetable medley  
York ham omelette  
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.