

Jueves 1 // THURSDAY 1

Spaguetti con tomate y queso
 SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
 San jacob (jamón york y queso)
 SAN JACOBO (HAM AND SLICED CHEESE)
 Guisantes saltados con jamón
 SAUTEED BEANS WITH SERRANO HAM
 Manzana starking
 APPLE



DICIEMBRE DE 2011 // DECEMBER



Miércoles 7 // WEDNESDAY 7TH

Sopa de picadillo con pollo, jamón, huevo y fideos
 CHICKEN SOUP WITH HAM, EGG AND NOODLES
 Escalope de pollo empanado
 CHICKEN SCHNITZEL
 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
 LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
 Actimel

Lunes 12 // MONDAY 12TH

Lentejas con verduras y sofrito
 SPANISH STYLE LENTIS WITH VEGETABLES
 Lomos de merluza al horno con patatas chips
 ROASTED HAKE WITH WITH CHIPS
 Manzanas golden
 APPLE



Martes 13 // TUESDAY 13TH

Paella mixta (carne y calamares)
 PAELLA WITH PORK, CHICKEN AND SQUIDS
 Fingers de pollo
 CHICKEN FINGERS
 Ensalada de lechuga y tomate
 LETTUCE AND TOMATO SALAD
 Yogur sabores
 YOGHURT



Miércoles 14 // WEDNESDAY 14TH

Patatas guisadas con ternera
 BEEF STEW WITH POTATOES
 Calamares romana, salteado de verduras
 FRIED SQUIDS WITH SAUTEED VEGETABLES
 Naranjas y mandarinas
 ORANGES AND MANDARINES





Jueves 15 // THURSDAY 15TH

Macarrones boloñesa con queso y salchichas frankfurt
MACARRONI BOLOGNESE WITH CHEESE AND SAUSAGES
Guisantes salteados con jamón
SAUTEED BEANS WITH SERRANO HAM
Actimel



Lunes 19 // MONDAY 19TH

Sopa de pollo con verduras
CHICKEN SOUP WITH VEGETABLES
Tortilla española con tomate y kepchup
SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SAUCE AND KEPCHUP
Ensalada de lechuga con zanahoria y maíz
LETTUCE, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
Yogurt
YOGHURT

Martes 20 // MONDAY 20TH

Cocido de pollo
SPANISH COCIDO WITH CHICKEN
Albóndigas con tomate y patatas chips
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND CHIPS
Naranjas
ORANGES

Miércoles 21 // WEDNESDAY 21ST

Arroz blanco con jamón, con salchichas Frankfurt, huevos fritos y tomate frito casero
BOILED RICE WITH HAM, SAUSAGES, FRIED EGG AND HOMEMADE TOMATO SAUCE
Actimel

Algunos consejos navideños

Son muchas las personas que temen la llegada de estas fechas porque piensan que irremediablemente van a ganar dos o tres kilos, seguramente por la experiencia de navidades pasadas. Sin embargo esto no tiene porque ser necesariamente así. Basta con que nos pongamos unas pautas para que el paso de estas fiestas no deje su huella en nuestra cintura. Estas pautas, basadas en el sentido común, el control y la moderación, nos van a ayudar a no salirnos de nuestro peso. Así, vamos a establecer algunas pautas como:

- Limitar los excesos a las comidas especiales y evitar el picoteo.
- Trataremos de no comer más cuando ya no tengamos hambre.
- Tendremos especial cuidado en las comidas nocturnas.
- Dulces y turrónes. Compraremos solo los que consideremos se vayan a consumir en las comidas especiales y limitaremos su consumo a dichas comidas.
- Tendremos cuidado con las bebidas refrescantes y alcohólicas, que aportan calorías sin darnos cuenta.
- Aprovecharemos los días festivos para andar, hacer actividades al aire libre o practicar algún deporte.