









Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Zanahorias rehogadas con champiñones</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>30.14 gr prot - 22.27 gr lip 71.75 gr HC - 593.48 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada con tomate y brotes de soja</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>20.62 gr prot - 23.87 gr lip 85.69 gr HC - 631.80 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos y fideos.</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>28.62 gr prot - 23.65 gr lip 72.76 gr HC - 616.59 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Filete de gallo al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>18.05 gr prot - 24.03 gr lip 65.79 gr HC - 549.07 Kcal</p> 	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro y aceitunas</li> <li>- Lacitos con ternera, tomate y queso</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.75 gr prot - 26.17 gr lip 70.71 gr HC - 602.93 Kcal</p> 
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Verduras salteadas de calabacín, berenjena, cebolla y patata</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>29.53 gr prot - 23.93 gr lip 77.36 gr HC - 629.05 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate,zanahoria,maiz, cebolla, huevo y aceitunas</li> <li>- Espirales con atún y tomate</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>22.22 gr prot - 16.27 gr lip 80.21 gr HC - 548.43 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.88 gr prot - 25.20 gr lip 75.52 gr HC - 619.50 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas, pimiento y cebolla al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>26.03 gr prot - 24.64 gr lip 85.98 gr HC - 657.42 Kcal</p> 	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, cebolla y remolacha</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>30.91 gr prot - 22.01 gr lip 96.85 gr HC - 690.15 Kcal</p> 
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.25 gr prot - 23.67 gr lip 71.19 gr HC - 580.60 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con zanahoria ,cebolla y pimientos.</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>34.27 gr prot - 27.79 gr lip 73.90 gr HC - 671.68 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate,zanahoria,maiz, cebolla, huevo y aceitunas</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo ,zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.54 gr prot - 14.51 gr lip 102.31 gr HC - 600.03 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos ,patata y calabaza</li> <li>- Merluza al horno en salsa</li> <li>- Zanahorias salteadas</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>21.44 gr prot - 26.98 gr lip 72.14 gr HC - 602.26 Kcal</p> 	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maiz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>23.26 gr prot - 25.66 gr lip 88.15 gr HC - 661.73 Kcal</p> 
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Magro de cerdo guisado</li> <li>- Menestra de zanahorias y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>32.17 gr prot - 23.34 gr lip 88.06 gr HC - 682.19 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con judías verdes y pollo</li> <li>- Fritura de caella con berenjena, pimiento y cebolla.</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.00 gr prot - 19.36 gr lip 93.21 gr HC - 626.15 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla al horno</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>19.56 gr prot - 32.24 gr lip 66.14 gr HC - 630.50 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , maiz y cebolla</li> <li>- Coditos con carne picada de ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>15.86 gr prot - 21.59 gr lip 78.90 gr HC - 558.70 Kcal</p> 	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Filete de gallo al horno en salsa de cebolla</li> <li>- Ensalada con lechuga, maiz y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>24.58 gr prot - 26.93 gr lip 85.53 gr HC - 672.18 Kcal</p> 
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>

# Menú Febrero 2018

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta, tomate, zanahoria, atún y huevo duro.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo en salsa. Cus cus con verduras.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno con verduras salteadas con ajo y pimentón.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de pechuga de pavo. Ensalada variada.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas y pescado a la plancha.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Sandwich de jamón cocido y queso.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Filete de pavo con patatas.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado frito con tempura de verduras y arroz hervido.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Pizza.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Pizza.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de canónigos y queso fresco. Tortilla de patatas.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Huevo duro con guisantes y jamón.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con verduras. Tomate picado.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas. Pescado a la plancha.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada multicolor. Lasaña de verduras.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo. Cinta de lomo.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brocheta de pescado y puré de patatas.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz blanco hervido con tomate. Huevo frito.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Pinchitos de pollo.-</p>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

### El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

### Cenas recomendadas

Además se debe acompañar la cena con pan y complementarla con un postre. Lo más recomendable es una pieza de fruta. Sería necesario, a su vez, que si no ha consumido tres raciones de lácteos a lo largo del día, en la cena beba un vaso de leche o tome un producto lácteo. Procure cocinar los alimentos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.