
















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria con queso - Magro de cerdo guisado - Pisto de calabacín , cebolla , pimiento , patata y tomate al horno - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>24.06 gr prot - 27.41 gr lip 67.47 gr HC - 608.21 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos y garbanzos - Merluza a la vizcaina con tomate,cebolla y pimiento. - Patatas cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>23.54 gr prot - 18.95 gr lip 87.37 gr HC - 598.87 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con tomate , zanahoria ,cebolla y maíz - Espirales salteados con calabacín, tomate y queso - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua <p>17.52 gr prot - 18.66 gr lip 93.95 gr HC - 593.18 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>23.19 gr prot - 21.92 gr lip 83.56 gr HC - 617.26 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Zanahorias salteadas - Fruta:mandarina - Pan ecológico, y agua <p>25.37 gr prot - 19.16 gr lip 81.77 gr HC - 600.93 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos , zanahorias y calabaza. - Merluza al horno - Patatas a lo pobre - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>26.49 gr prot - 18.57 gr lip 79.94 gr HC - 580.62 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maíz y aceitunas - Lacitos con ternera, tomate y queso - Yogurt - Pan integral, . y agua <p>25.15 gr prot - 25.89 gr lip 87.56 gr HC - 664.95 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Potaje de judías con acelgas - Huevos revueltos con menestra de guisantes y judías - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>23.36 gr prot - 25.21 gr lip 75.41 gr HC - 608.19 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla de atún - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>18.75 gr prot - 25.68 gr lip 85.80 gr HC - 636.50 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Rosada al horno con ensalada de lechuga ,maiz,tomate y queso fresco - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.86 gr prot - 26.14 gr lip 66.20 gr HC - 584.45 Kcal</p> 
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos, zanahoria y calabaza - Merluza al horno - Patatas cocidas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>26.08 gr prot - 21.55 gr lip 84.33 gr HC - 622.98 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con carne picada de cerdo ,zanahoria y tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>23.64 gr prot - 22.81 gr lip 94.26 gr HC - 661.10 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Pavo en salsa con zanahoria al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>22.40 gr prot - 32.50 gr lip 67.27 gr HC - 635.65 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo - Pez espada al horno - Salteado de calabacín, patata, tomate y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>31.35 gr prot - 28.00 gr lip 78.47 gr HC - 677.07 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria, tomate,pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de tomate ,zanahoria ,lechuga , pepino , maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>22.70 gr prot - 19.24 gr lip 94.34 gr HC - 632.74 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria,calabacín y alcachofas. - Jamoncitos de pollo al horno - Brócoli con patata hervida - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>27.63 gr prot - 28.17 gr lip 59.20 gr HC - 589.33 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con tomate, pimiento, cebolla y judías verdes. - Bacalao frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y espárragos - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>28.27 gr prot - 24.19 gr lip 93.63 gr HC - 686.77 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Paella de pollo y guisantes. - Tortilla calabacín - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>28.94 gr prot - 19.59 gr lip 83.10 gr HC - 610.39 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con fideos - Merluza a la vizcaina al horno - Ensalada de lechuga con tomate , maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>22.51 gr prot - 23.10 gr lip 90.70 gr HC - 643.21 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza - Lácteo de chocolate - Pan ecológico, y agua <p>22.47 gr prot - 18.66 gr lip 103.38 gr HC - 651.80 Kcal</p> 
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Menú Diciembre 2017

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada con verduras y frutos secos. Arroz salteado.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brocheta de pescado.Menestra de verduras.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín . Pinchitos de pollo.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y fideos. Ensalada con tomate,lechuga,queso blanco, maiz y guisantes.-</p>
<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada judías verdes, patata,tomate, atún y huevo duro.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate. Bocadillo de fiambre magro.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada.Sandwich mixto de jamón cocido y queso.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha con verduras.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Cinta de lomo.-</p>
<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Filete ruso. Ensalada con huevo cocido.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con verduritas y rollito de jamón york y queso.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con huevo escalfado.Varitas de pescado.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Sandwich de embutido no graso.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berza de verduras con pescado.-</p>
<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado a la plancha con verduras salteadas.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de espirales con huevo duro, atún, maíz y queso blanco.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de queso y jamón york. Fajitas de verduras.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada César con pollo. Bollerías fritas.-</p>
25	26	27	28	29

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.