

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos y garbanzos - Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimiento. - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.99 gr prot - 19.12 gr lip 89.17 gr HC - 608.77 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con tomate , zanahoria ,cebolla y maiz - Espirales salteados con calabacin, zanahoria y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.57 gr prot - 18.63 gr lip 82.35 gr HC - 555.55 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga, pepino, maiz, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.08 gr prot - 18.33 gr lip 78.22 gr HC - 535.69 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Zanahorias salteadas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>28.54 gr prot - 20.93 gr lip 90.08 gr HC - 660.33 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.87 gr prot - 35.28 gr lip 69.98 gr HC - 661.89 Kcal</p> 
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos con tomate y queso - Tortilla de atún - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.21 gr prot - 28.87 gr lip 87.24 gr HC - 700.27 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.67 gr prot - 27.59 gr lip 86.36 gr HC - 690.28 Kcal</p> 	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y zanahorias - Varitas de merluza - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.02 gr prot - 28.81 gr lip 91.51 gr HC - 691.57 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Pavo en salsa con zanahoria al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.06 gr prot - 30.35 gr lip 66.95 gr HC - 622.60 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo - Merluza al horno con judias verdes - Salteado de calabacín, patata, tomate y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>29.40 gr prot - 27.12 gr lip 81.67 gr HC - 674.25 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate ,zanahoria , lechuga , pepino , maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.35 gr prot - 17.91 gr lip 91.96 gr HC - 593.70 Kcal</p> 	<p>15</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 - Pan ecológico, y agua <p>27.69 gr prot - 27.78 gr lip 62.60 gr HC - 603.88 Kcal</p> 
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con tomate, pimiento, cebolla y judias verdes. - Merluza al horno - Zanahoria con champiñones - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.93 gr prot - 23.31 gr lip 80.10 gr HC - 626.81 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa simple. - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maiz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.10 gr prot - 19.27 gr lip 91.49 gr HC - 592.40 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Boquerones fritos al limon - Ensalada de lechuga con tomate , maiz y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.45 gr prot - 28.19 gr lip 77.32 gr HC - 659.33 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.44 gr prot - 30.38 gr lip 75.11 gr HC - 637.67 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria, tomate , aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.38 gr prot - 25.69 gr lip 96.12 gr HC - 716.95 Kcal</p> 
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Menú Diciembre 2017

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27	28	29	30	1
Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-
Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-	Recomendación cena: Brocheta de pescado. Menestra de verduras.-	Recomendación cena: Crema de calabacín . Pinchitos de pollo.-	Recomendación cena: Sopa de verduras y fideos. Ensalada con tomate, lechuga, queso blanco, maíz y guisantes.-	Recomendación cena: Arroz salteado con verduras. Tortilla francesa.-
4	5	6	7	8
Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-			
Recomendación cena: Picadillo de tomate. Bocadillo de fiambre magro.-	Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha con verduras.-			
11	12	13	14	15
Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-
Recomendación cena: Arroz salteado con verduritas y rollito de jamón york y queso.-	Recomendación cena: Sopa de fideos con huevo escalfado. Varitas de pescado.-	Recomendación cena: Ensalada variada. Sandwich de embutido no graso.-	Recomendación cena: Berza de verduras con pescado.-	Recomendación cena: Fideuá con anillas de calamita. Ensalada de canónigos.-
18	19	20	21	22
Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-	Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-	Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-
Recomendación cena: Ensalada de espirales con huevo duro, atún, maíz y queso blanco.-	Recomendación cena: Crema de verduras. Filete de pechuga de pavo.-	Recomendación cena: Ensalada con atún. Fajitas de verduras.-	Recomendación cena: Sopa de estremitas. Pescado a la plancha.-	Recomendación cena: Arroz tres delicias con tortilla, guisantes, jamón york y queso.-
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.