

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimienta y cebolla - Tortilla de calabacín - Ensalada con tomate y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.99 gr prot - 23.84 gr lip 76.57 gr HC - 594.90 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos y fideos. - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.95 gr prot - 23.58 gr lip 74.56 gr HC - 624.09 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Filete de gallo al horno en salsa de cebolla - Patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>21.82 gr prot - 26.04 gr lip 70.38 gr HC - 598.87 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro y aceitunas - Laticos con ternera y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.43 gr prot - 28.22 gr lip 81.85 gr HC - 676.48 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Varitas de merluza - Tortilla francesa simple. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.63 gr prot - 15.26 gr lip 70.06 gr HC - 482.30 Kcal</p> 
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate,zanahoria,maiz, cebolla, huevo y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.67 gr prot - 16.44 gr lip 82.01 gr HC - 558.33 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo - Tortilla francesa simple. - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>14.43 gr prot - 17.62 gr lip 81.91 gr HC - 532.75 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas, pimienta y cebolla al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.37 gr prot - 34.62 gr lip 97.37 gr HC - 780.05 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Boquerones fritos al limon - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>28.86 gr prot - 25.95 gr lip 84.84 gr HC - 672.33 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco - Pechuga de pollo asada - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.15 gr prot - 19.49 gr lip 75.20 gr HC - 563.60 Kcal</p> 
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con arroz, zanahoria ,cebolla y pimientos. - Jamoncitos de pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>35.74 gr prot - 25.81 gr lip 88.72 gr HC - 715.33 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate,zanahoria,maiz,aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate y zanahoria - Rollito de embutido de pavo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.11 gr prot - 26.24 gr lip 84.93 gr HC - 663.25 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Rosada frita - Zanahorias salteadas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>25.87 gr prot - 28.23 gr lip 77.48 gr HC - 652.15 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.71 gr prot - 25.83 gr lip 89.95 gr HC - 671.63 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con fideos - Varitas de merluza - Menestra de judias verdes con guisantes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.24 gr prot - 22.81 gr lip 90.19 gr HC - 635.80 Kcal</p> 
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con judias verdes y pollo - Merluza al horno con tomate - Lechuga aliñada con queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.33 gr prot - 24.63 gr lip 86.87 gr HC - 650.90 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.41 gr prot - 32.17 gr lip 71.66 gr HC - 650.00 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahoria , maíz y cebolla - Codos con salsa de tomate - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.26 gr prot - 29.48 gr lip 92.24 gr HC - 726.63 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Judias verdes salteadas con jamón - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.44 gr prot - 23.18 gr lip 76.73 gr HC - 623.50 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con arroz - Boquerones fritos al limon - Tempura de verduras - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.14 gr prot - 25.26 gr lip 96.28 gr HC - 707.22 Kcal</p> 
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Laticos con calabacín, tomate ecológico y queso - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.01 gr prot - 27.63 gr lip 101.31 gr HC - 746.33 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla francesa simple. - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.98 gr prot - 13.51 gr lip 75.20 gr HC - 492.16 Kcal</p> 	<p>28</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y zanahoria - Pez espada al horno - Patatas panaderas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>29.69 gr prot - 27.29 gr lip 88.42 gr HC - 701.07 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.43 gr prot - 33.11 gr lip 81.28 gr HC - 679.50 Kcal</p> 

Menú Febrero 2018

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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.