

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con pasta - Pavo al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz ,atun y huevo duro - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>29.36 gr prot - 21.78 gr lip 79.43 gr HC - 619.07 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Merluza al horno - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.61 gr prot - 23.76 gr lip 94.03 gr HC - 680.35 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.92 gr prot - 23.63 gr lip 80.05 gr HC - 600.05 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, pepino y atún - Macarrones con tomate y queso - Cinta de lomo de cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>30.86 gr prot - 17.44 gr lip 78.06 gr HC - 587.49 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza y fideos - Contramuslo de pollo al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>35.87 gr prot - 13.27 gr lip 89.60 gr HC - 607.39 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.51 gr prot - 31.13 gr lip 86.06 gr HC - 700.23 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Bacalao al horno - Patatas hervidas. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.41 gr prot - 22.27 gr lip 73.23 gr HC - 573.23 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Pechuga de pollo asada - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.84 gr prot - 17.98 gr lip 71.36 gr HC - 545.97 Kcal</p> 	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Merluza a la vizcaina con tomate,cebolla y pimienta. - Patatas cocidas con judías verdes - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>21.37 gr prot - 21.76 gr lip 80.16 gr HC - 589.31 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Redondo de ternera - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>32.51 gr prot - 21.36 gr lip 75.97 gr HC - 617.49 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con tomate, cebolla, guisantes y pollo - Boquerones fritos al limon - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.32 gr prot - 19.94 gr lip 81.95 gr HC - 587.64 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.05 gr prot - 19.68 gr lip 69.07 gr HC - 549.31 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lacitos salteados con calabacín y tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.73 gr prot - 25.27 gr lip 99.33 gr HC - 691.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Tortilla francesa - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Calabacín con patatas rehogado - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>31.34 gr prot - 16.29 gr lip 93.88 gr HC - 630.85 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de queso - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.64 gr prot - 32.06 gr lip 61.67 gr HC - 619.90 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa maravilla de pescado - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.57 gr prot - 25.93 gr lip 71.00 gr HC - 600.71 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,pepino, maíz, huevo duro, zanahoria y aceitunas - Coditos salteados con tomate y zanahoria - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.82 gr prot - 21.54 gr lip 82.78 gr HC - 594.68 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal con judías verdes y guisantes - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>25.71 gr prot - 23.55 gr lip 96.78 gr HC - 688.79 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate ecológico - Pinchitos de pollo al horno - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.32 gr prot - 18.38 gr lip 74.02 gr HC - 569.68 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Varitas de merluza - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.61 gr prot - 24.47 gr lip 76.10 gr HC - 589.02 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos y fideos. - Pavo al horno - Zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.43 gr prot - 17.05 gr lip 76.43 gr HC - 557.82 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.77 gr prot - 22.07 gr lip 89.86 gr HC - 617.18 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Merluza en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>33.53 gr prot - 23.20 gr lip 86.81 gr HC - 684.13 Kcal</p> 

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Zumo o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Escalope de cerdo con arroz y verduras salteadas.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de brócoli y zanahoria. Croquetas de pollo con patatas.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Albóndigas de garbanzos y arroz en salsa con patatas. Soja de ajo y hierbabuena.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de guisantes con queso. Pescado a la plancha con menestra de verduras.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con queso. Colchón de patatas con judías verdes y jamón al horno.-</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pescado con verduras salteadas con patatas.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con verduras y huevo duro.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Huevo en nido (Huevo escalfado en puré de patatas)-</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Filetitos de pollo empanado.-</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Berza de verduras con pescado.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con arroz hervido.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta. Tortilla de espinacas.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Cus cus hervido con pechuga de pollo. Picadillo de tomate.-</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Filete de pescado blanco con patatas y zanahorias hervidas.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Tortilla de patatas.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Fajita de pollo.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada con judías verdes, tomate, patata, atún y huevo duro. Rollito de pavo.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado al horno en cama de patatas con cebolla, limón y perejil.-</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Albóndigas vegetales. Arroz salteado con verduras.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria. Rollito de embutido de pavo y queso.-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo. Brocheta de pescado.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con verduras y atún. Pechuga de pollo en salsa.-</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.