

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal pasado - Tortilla de calabacin - Ensalada de lechuga con zanahoria,tomate y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.17 gr prot - 28.42 gr lip 90.67 gr HC - 682.90 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacin con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Brocolí con patata hervida - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.81 gr prot - 27.21 gr lip 86.93 gr HC - 669.87 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas - Pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.73 gr prot - 26.46 gr lip 91.88 gr HC - 682.70 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con acelgas pasado - Rosada frita - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.69 gr prot - 25.15 gr lip 89.09 gr HC - 670.91 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de zanahoria ,calabaza y calabacin - Croquetitas de pollo - Espinacas salteadas con patatas - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>18.53 gr prot - 24.71 gr lip 98.74 gr HC - 713.55 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate y queso - Merluza al horno - Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.86 gr prot - 24.93 gr lip 96.52 gr HC - 668.68 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacin pasadas - Tortilla de patatas con cebolla - Lechuga aliñada - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.44 gr prot - 20.43 gr lip 90.21 gr HC - 609.43 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Bacalao al horno con tomate - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico y agua <p>21.34 gr prot - 25.51 gr lip 103.00 gr HC - 697.35 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con verduras pasadas - San jacobó - Lechuga aliñada - Natillas - Pan ecológico y agua <p>32.14 gr prot - 22.18 gr lip 100.62 gr HC - 720.95 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacin con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.87 gr prot - 24.68 gr lip 77.42 gr HC - 612.90 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Varitas de merluza - Lechuga aliñada - Fruta - Pan ecológico y agua <p>19.36 gr prot - 23.24 gr lip 89.81 gr HC - 636.15 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas y verduras pasadas - Tortilla de jamón cocido - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>24.97 gr prot - 24.94 gr lip 84.13 gr HC - 653.65 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz pasadas - Rosada frita - Ensalada de tomate,maiz y palmito - Fruta - Pan ecológico y agua <p>22.88 gr prot - 24.85 gr lip 93.34 gr HC - 671.13 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros fría (vichysoisse) - Estofado de ternera con patatas, zanahorias, tomate y judías verdes - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.47 gr prot - 21.83 gr lip 91.45 gr HC - 647.50 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema con guisantes - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.63 gr prot - 20.95 gr lip 84.56 gr HC - 612.21 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico y agua <p>24.11 gr prot - 25.87 gr lip 88.09 gr HC - 672.40 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pollo al horno - Patatas al horno. - Fruta - Pan ecológico y agua <p>25.00 gr prot - 22.75 gr lip 93.54 gr HC - 684.79 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas - Espirales con ternera ,tomate y queso - Croquetas de bacalao - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>22.38 gr prot - 33.73 gr lip 98.55 gr HC - 675.40 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal pasado - Fritura de merluza, pez platino, berenjena, pimiento y cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua <p>29.06 gr prot - 23.09 gr lip 101.40 gr HC - 666.68 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales con verduras pasadas - Filete de jamón asado con salsa a la cebolla - Guisantes rehogados - Fruta - Pan ecológico y agua <p>16.24 gr prot - 23.06 gr lip 87.89 gr HC - 592.82 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con guisantes - Lagrimitas de pollo - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta - Pan ecológico y agua <p>26.41 gr prot - 21.66 gr lip 103.30 gr HC - 697.84 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Lenguado al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua <p>20.81 gr prot - 22.88 gr lip 96.16 gr HC - 631.92 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con acelgas pasado - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate con atun - Fruta - Pan ecológico y agua <p>30.36 gr prot - 30.34 gr lip 91.00 gr HC - 745.21 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Albóndigas de magro de cerdo con salsa de tomate natural - Patatas a lo pobre - Helado - Pan ecológico y agua <p>25.42 gr prot - 28.72 gr lip 94.13 gr HC - 656.42 Kcal</p>	<p>1</p>

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y pasta. Embutido variado.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Menestra de verduras con patatas. Tortilla de queso.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Flamenquín.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Huevo clarito con zanahoria hervida.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Brocheta de pescado con patata asada.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Arroz salteado con pescado plancha.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate. Sandwich mixto de jamón cocido y queso.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con fideos. Tortilla de espinacas.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, maíz, pepino y atún.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno con patatas.</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla de calabacín.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Brocheta de pescado con patatas.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Berza de verduras con pollo.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Salteado de verduras. Tortilla con atún.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pinchitos de pollo con arroz salteado.</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estremitas. Pescado a la plancha con brocheta de verduras.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, maíz y pepino. Tortilla de queso.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Albondigas de pescado con patatas al horno.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Arroz 3 delicias con verduras, jamón cocido y tortilla.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, patatas, atún y huevo duro.</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tosta de atún con queso gratinado al horno.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Consomé. Ternera con verduras y patatas guisadas.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de arroz. Pescado frito con verduras.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Tortilla de patatas.</p>	<p>1</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.