

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, atún, maíz y huevo duro - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.51 gr prot - 20.06 gr lip 88.05 gr HC - 612.56 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate - Tortilla francesa simple. - Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>12.03 gr prot - 16.67 gr lip 87.94 gr HC - 534.93 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con zanahorias - Merluza al horno - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>28.90 gr prot - 26.76 gr lip 81.50 gr HC - 668.82 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con tomate - Hamburguesa de ternera al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.24 gr prot - 35.97 gr lip 87.87 gr HC - 765.35 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Boquerones fritos al limon - Judías verdes salteadas con jamón - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.08 gr prot - 24.62 gr lip 67.13 gr HC - 566.72 Kcal</p> 
10	11	12	13	14
17	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz ,atun y huevo duro - Lacitos salteados con calabacin y tomate - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.16 gr prot - 15.62 gr lip 96.29 gr HC - 617.27 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Merluza al horno - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla y ajo - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.04 gr prot - 26.40 gr lip 66.32 gr HC - 601.47 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de pescado con merluza,patatas y zanahorias - Pinchitos de pollo al horno sin especias picantes - Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.55 gr prot - 26.11 gr lip 68.48 gr HC - 602.82 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas - Rosada frita - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.56 gr prot - 20.40 gr lip 81.72 gr HC - 587.49 Kcal</p> 
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacin - Merluza al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.36 gr prot - 21.35 gr lip 81.64 gr HC - 611.28 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y pepino - Macarrones con tomate ecológico - Tortilla francesa simple. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.42 gr prot - 5.82 gr lip 100.93 gr HC - 509.35 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de calabaza ,zanahoria y tomate. - Cazón frito - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.09 gr prot - 24.42 gr lip 98.42 gr HC - 681.30 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , queso fresco y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.11 gr prot - 26.64 gr lip 75.66 gr HC - 626.00 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Croquetas de pollo - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>20.74 gr prot - 22.63 gr lip 77.90 gr HC - 623.57 Kcal</p> 
1	2	3	4	5

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con verduras. Pescado al horno con patatas.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Pollo a la plancha con verduras.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Tortilla de jamón y queso.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Menestra de verduras. Brocheta de pescado.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Rollito de jamón.-</p>
10	11	12	13	14
17	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Bocadillo de embutido magro.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo al horno con patatas en dados en pisto de verduras.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno con arroz cocido.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con hierbabuena, Campero de jamón cocido con lechuga y tomate.-</p>
<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos. Tortilla de acelgas.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Estofado de ternera con verduras y patatas.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos. Pollo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de guisantes. Pescado al horno.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de espárragos y jamón serrano. Puré de patatas. -</p>
1	2	3	4	5

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.