

Menú Diciembre 2016

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias pasadas - Merluza frita - Tomate aliñado con brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico , y agua 30.68 gr prot - 26.88 gr lip 93.13 gr HC - 718.85 Kcal 	29 - Arroz salteado con champiñones, calabacín, maíz y queso - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con tomate, atun, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico , y agua 22.18 gr prot - 23.22 gr lip 80.36 gr HC - 603.50 Kcal 	30 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Lacitos con tomate y queso - Croquetas de pollo - Fruta - Pan ecológico , y agua 20.69 gr prot - 27.73 gr lip 85.75 gr HC - 697.65 Kcal 	1 - Potaje de garbanzos con zanahorias y acelgas - Boquerones fritos - Menestra de verduras con coliflor, guisantes y judías - Fruta - Pan ecológico , y agua 27.46 gr prot - 24.05 gr lip 91.50 gr HC - 674.72 Kcal 	2 - Crema de zanahoria y calabaza con queso - Magro de cerdo guisado - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico , y agua 22.44 gr prot - 26.52 gr lip 70.87 gr HC - 600.44 Kcal 
5 - Crema de pescado con merluza, patatas y zanahorias - Tortilla de patatas al horno - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino - Fruta - Pan ecológico , y agua 20.21 gr prot - 21.37 gr lip 74.09 gr HC - 555.71 Kcal 	6 	7 	8 	9 - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias pasadas - Merluza al horno - Salteado de calabacín, patata, tomate y cebolla - Fruta - Pan ecológico , y agua 24.76 gr prot - 21.02 gr lip 85.69 gr HC - 616.30 Kcal 
12 - Crema de puerros con queso - Pavo en salsa con zanahoria al horno - Tomate aliñado con brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico , y agua 28.57 gr prot - 28.28 gr lip 76.01 gr HC - 659.00 Kcal 	13 - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate - Croquetitas de pollo - Fruta - Pan ecológico , y agua 20.23 gr prot - 26.93 gr lip 96.12 gr HC - 721.80 Kcal 	14 - Potaje con garbanzos, zanahoria y calabaza - Cazon horno - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico , y agua 26.10 gr prot - 12.70 gr lip 88.60 gr HC - 555.45 Kcal 	15 - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, pepino, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua 23.96 gr prot - 22.54 gr lip 81.64 gr HC - 611.18 Kcal 	16 - Judías blancas guisadas con zanahoria, cebolla y pimiento pasadas - Merluza frita - Zanahorias salteadas - Fruta - Pan ecológico , y agua 23.24 gr prot - 26.13 gr lip 81.50 gr HC - 641.00 Kcal 
19 - Crema de calabacín y calabaza - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta - Pan ecológico , y agua 24.03 gr prot - 23.70 gr lip 76.63 gr HC - 603.36 Kcal 	20 - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate - Tortilla francesa - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta - Pan ecológico , y agua 17.33 gr prot - 25.34 gr lip 89.76 gr HC - 641.05 Kcal 	21 - Sopa con fideos y garbanzos - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y remolacha - Yogurt - Pan ecológico , y agua 24.44 gr prot - 20.44 gr lip 83.02 gr HC - 597.86 Kcal 	22 - Crema de calabaza - Albondigas de magro de cerdo y ternera - Patatas fritas - Fruta - Pan ecológico , y agua 19.09 gr prot - 25.97 gr lip 65.66 gr HC - 564.80 Kcal 	23 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín pasadas - Alitas de pollo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico , y agua 29.39 gr prot - 20.61 gr lip 89.51 gr HC - 644.15 Kcal 
26 	27 	28 	29 	30

 F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuets /
 Soja /
 Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)



Menú Diciembre 2016

Francisca Luque

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado en salsa verde con verduras al horno.	29 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.	30 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.	1 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Ensalada de patata, tomate, cebolla, atún y queso fresco. Filete de ternera.	2 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Ensalada de pasta con judías, nueces y queso. Brocheta de verduras.
5 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Fideuá de verduras. Dorada al horno.	6	7	8	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Ensalada variada. Sandwich de jamón cocido y queso.
12 Recomendación merienda: Fruta o lácteos con cereales. Recomendación cena: Sopa de estremitas. Pollo empanado con zanahorias hervidas.	13 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Arroz salteado con verduritas y rollito de jamón york y queso.	14 Recomendación merienda: Fruta o lácteos con cereales. Recomendación cena: Filete ruso. Ensalada con huevo cocido.	15 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Berza de verduras con pescado.	16 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Arroz 3 delicias. Tortilla de espinacas.
19 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Puré de patatas. Huevos revueltos con pisto de verduras.	20 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Sopa de fideos. Pollo a la plancha con verduras.	21 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.	22 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Ensalada César con pollo. Boquerones al limón.	23 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo. Recomendación cena: Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún.
26	27	28	29	30

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.