

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maíz - Macarrones con tomate y queso - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.04 gr prot - 28.32 gr lip 86.60 gr HC - 698.45 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.59 gr prot - 27.61 gr lip 82.82 gr HC - 665.18 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Rosada frita - Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.65 gr prot - 24.97 gr lip 96.50 gr HC - 686.15 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Figuritas de merluza horneadas - Ensalada con lechuga, atun y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.71 gr prot - 28.43 gr lip 83.43 gr HC - 668.92 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Bacalao al horno - Zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.38 gr prot - 27.17 gr lip 72.97 gr HC - 634.75 Kcal</p> 
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Pinchitos de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.25 gr prot - 21.81 gr lip 65.00 gr HC - 545.69 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta salteada con calabacín, tomate y queso - Merluza horno - Judias verdes salteadas con zanahoria y coliflor - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.50 gr prot - 26.26 gr lip 83.14 gr HC - 647.77 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria,aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>16.77 gr prot - 23.15 gr lip 85.32 gr HC - 613.75 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrelitas, zanahoria y pollo - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Pipirrana con tomate, pimiento y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>30.31 gr prot - 17.72 gr lip 88.17 gr HC - 620.23 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín pasadas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla , ajo y pimiento - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>30.21 gr prot - 19.73 gr lip 87.86 gr HC - 640.83 Kcal</p> 
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes - Tortilla de patatas con calabacín - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.40 gr prot - 18.69 gr lip 88.61 gr HC - 586.72 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al horno - Tomate aliñado con atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.11 gr prot - 24.36 gr lip 63.47 gr HC - 566.82 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con acelgas pasado - Merluza al horno - Arroz hervido - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>31.53 gr prot - 27.74 gr lip 104.86 gr HC - 776.05 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate con maíz , zanahoria y remolacha - Lacitos con tomate ecologico y zanahoria - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>15.09 gr prot - 20.16 gr lip 80.48 gr HC - 552.39 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Varitas de merluza - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.50 gr prot - 18.66 gr lip 93.80 gr HC - 605.03 Kcal</p> 
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Lagrimitas de pollo - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.89 gr prot - 23.10 gr lip 98.54 gr HC - 670.80 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y calabaza - Boquerones fritos al limon - Menestra de zanahorias y guisantes en salsa de tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>20.29 gr prot - 21.68 gr lip 72.26 gr HC - 553.17 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz pasadas - Merluza al horno - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>31.94 gr prot - 25.91 gr lip 96.97 gr HC - 733.19 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Patatas fritas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.58 gr prot - 34.43 gr lip 76.42 gr HC - 705.55 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrelitas con pollo, patata y zanahoria - Tortilla francesa simple. - Ensalada con lechuga y atun - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.05 gr prot - 9.66 gr lip 80.41 gr HC - 499.75 Kcal</p> 
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Merluza al horno - Cus cus hervido - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.00 gr prot - 25.71 gr lip 90.89 gr HC - 686.04 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de pescado con merluza, cebolla y guisantes - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria , maíz y espárragos - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>18.62 gr prot - 16.89 gr lip 95.08 gr HC - 600.85 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos y garbanzos - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate - Ensalada con zanahoria, brotes de soja, lechuga y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.72 gr prot - 29.65 gr lip 82.33 gr HC - 693.41 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tomate con queso - San jacob - Patatas panaderas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.47 gr prot - 30.43 gr lip 105.46 gr HC - 808.60 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla de jamón cocido - Ensalada con lechuga, atun y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.45 gr prot - 27.85 gr lip 69.29 gr HC - 626.75 Kcal</p> 

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

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahorias. Pescado al horno.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Huevo cocido.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Pollo a la plancha con verduras.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Tortilla de acelgas.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate. Pasta salteada con verduras.-</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con huevo duro. Pescado con berenjas al horno.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de guisantes. Pescado rebozado con ensalada.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Brocheta de pescado con tomate picado y albahaca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cous cous salteado con verduras. Tortilla francesa.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con arroz hervido.-</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Pescado con patatas al horno.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación cena: Sopa maravilla con pollo. Picadillo de tomate con queso fresco y aceitunas.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Croquetas de pescado y patatas.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con queso. Colchón de patatas con judías verdes y jamón al horno.-</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, atún y cebolla. Pinchitos de cerdo.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación cena: Crepes rellenos de pollo con arroz, pisto y queso.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Noodles con pavo y verduras con salsa de soja.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de judías verdes, patata, tomate y cebolla. Pescado al horno.-</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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.