

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con zanahorias - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.33 gr prot - 23.18 gr lip 83.28 gr HC - 631.68 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Merluza al horno - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.19 gr prot - 23.69 gr lip 95.77 gr HC - 687.66 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con atun y tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.79 gr prot - 23.63 gr lip 96.92 gr HC - 685.15 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimienta y arroz - Pavo al ajillo al horno - Tomate aliñado con orégano y queso fresco - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>31.62 gr prot - 23.43 gr lip 84.02 gr HC - 658.29 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con zanahoria, calabaza y pollo - Varitas de merluza - Judías verdes al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>15.99 gr prot - 19.17 gr lip 91.65 gr HC - 591.89 Kcal</p> 
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.07 gr prot - 23.45 gr lip 70.61 gr HC - 579.20 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Merluza al horno - Arroz hervido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.19 gr prot - 23.69 gr lip 95.77 gr HC - 687.66 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y espárragos - Lacitos con tomate y queso - Tortilla de calabacín - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>26.64 gr prot - 20.77 gr lip 87.09 gr HC - 629.52 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con acelgas - Pinchitos de pollo al horno sin especias picantes - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y remolacha - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.14 gr prot - 25.23 gr lip 67.25 gr HC - 598.66 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Cazón frito - Zanahorias cocidas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>21.88 gr prot - 24.04 gr lip 66.90 gr HC - 559.02 Kcal</p> 
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla pasadas - Tortilla francesa - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.82 gr prot - 15.14 gr lip 81.82 gr HC - 536.60 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con pollo y judías verdes - Merluza al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.43 gr prot - 21.09 gr lip 86.61 gr HC - 628.86 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Tortilla de atún - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>23.11 gr prot - 28.83 gr lip 86.73 gr HC - 683.10 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias pasadas - Salmón al horno sin empanar - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>30.70 gr prot - 21.14 gr lip 78.50 gr HC - 615.15 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Judías verdes con patatas al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>29.76 gr prot - 24.96 gr lip 87.75 gr HC - 683.00 Kcal</p> 
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Macarrones con atún blanco y tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.07 gr prot - 21.46 gr lip 102.72 gr HC - 697.00 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con estrellitas - Croquetas de pollo - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, pepino y atún - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.67 gr prot - 15.33 gr lip 88.58 gr HC - 606.20 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz guisado con magro y guisantes - Boquerones fritos al limón - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.39 gr prot - 25.81 gr lip 92.82 gr HC - 695.62 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias con picatostes - Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimienta - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.07 gr prot - 16.57 gr lip 83.39 gr HC - 552.36 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Merluza al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.60 gr prot - 17.53 gr lip 81.00 gr HC - 585.17 Kcal</p> 
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas - Coditos salteados con tomate, zanahoria y queso - Tortilla francesa - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>19.84 gr prot - 22.13 gr lip 84.11 gr HC - 611.68 Kcal</p> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas cocidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.65 gr prot - 20.89 gr lip 83.57 gr HC - 619.55 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con tomate y zanahoria pasado - Lomo de atún cebollado con tomate guisado. - Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>35.28 gr prot - 22.88 gr lip 86.28 gr HC - 685.52 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Jamón cocido y queso - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>33.07 gr prot - 26.82 gr lip 94.96 gr HC - 738.20 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza y fideos - Merluza al horno - Salteado de habitas con guisantes, ajo, zanahoria y pimentón - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>35.83 gr prot - 19.86 gr lip 82.74 gr HC - 646.50 Kcal</p> 

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Brocheta de pescado.-</p>	<p>28</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa vegetal con patatas y ensalada mixta.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso. Pavo al ajillo con patatas.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Salchicha de pollo y pavo en pan-</p>
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz 3 delicias.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ternera en salsa con patatas y verduras cocidas.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Tortilla de patatas.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Brocheta de pescado al horno con patatas.-</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de aguacate con tomate y perejil picado. Sandwich mixto de jamón cocido y queso.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz y lomo de cerdo a la plancha.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria y calabaza. Tortilla de jamón cocido.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado al horno. Pasta salteada con verduras.-</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado azul a la plancha. Menestra de verduras con patatas.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berza de verduras (coliflor,berza,alcachofa...) con patatas.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún. Mini hamburguesa de ternera.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado. Huevos revueltos con pechuga de pavo.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con frutos secos y verduras. Muslito de pollo al ajillo.-</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada con atún. Arroz con tomate.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de letras. Fiambre con verduras braseadas.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Pescado a la plancha con verduras.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta gratinada. Tomate aliñado con atún.-</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.