

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro, pepino y aceitunas - Coditos con atún, tomate y queso - Rollito de jamon cocido - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.88 gr prot - 20.93 gr lip 79.78 gr HC - 596.13 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla calabacin - Picadillo con tomate - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>21.60 gr prot - 19.83 gr lip 73.43 gr HC - 546.68 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Rosada frita - Menestra de zanahorias y guisantes - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>27.53 gr prot - 25.86 gr lip 99.32 gr HC - 720.31 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza, puerro y pollo - Jamoncitos de pollo al horno - Judias verdes salteadas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>34.59 gr prot - 24.33 gr lip 73.68 gr HC - 641.17 Kcal</p> 	
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con pollo sin judias - Croquetas de pollo - Calabacín al horno - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>15.41 gr prot - 25.66 gr lip 97.15 gr HC - 701.60 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con zanahoria y cebolla pasadas - Merluza al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.65 gr prot - 20.44 gr lip 75.37 gr HC - 575.99 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>9.76 gr prot - 15.69 gr lip 66.46 gr HC - 435.55 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con pollo y tomate ecológico - Queso fresco - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.63 gr prot - 16.79 gr lip 84.49 gr HC - 575.80 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacin - Boquerones fritos al limon - Tomate picado con oregano - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.73 gr prot - 23.18 gr lip 79.61 gr HC - 623.77 Kcal</p> 
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Lomo de atún al horno con pisto de berenjenas, calabacín, patatas y tomate ecológico - Fruta - Pan integral, . y agua <p>27.25 gr prot - 16.73 gr lip 71.87 gr HC - 536.21 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate, queso y huevo duro - Coditos salteados con tomate y zanahoria - Croquetas de pollo - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>17.31 gr prot - 32.52 gr lip 84.81 gr HC - 729.20 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias pasado - Bacalao frito - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.40 gr prot - 26.61 gr lip 67.84 gr HC - 596.45 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y lombarda - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.42 gr prot - 16.76 gr lip 104.23 gr HC - 658.20 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Pollo guisado - Patatas a lo pobre - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.15 gr prot - 22.43 gr lip 77.50 gr HC - 599.78 Kcal</p> 
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con zanahoria, guisantes y cebolla. - Fritura de cazón con berenjena, pimienta y cebolla. - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>24.96 gr prot - 19.85 gr lip 85.96 gr HC - 607.83 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, pepino, maíz y aceitunas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>14.99 gr prot - 12.76 gr lip 74.44 gr HC - 458.66 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con guisantes - Merluza al horno - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.04 gr prot - 21.42 gr lip 92.85 gr HC - 656.89 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahorias, maiz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Tortilla francesa - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>22.15 gr prot - 24.78 gr lip 106.87 gr HC - 729.60 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con zanahoria y cebolla pasadas - Pavo al ajillo al horno - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>25.90 gr prot - 20.38 gr lip 74.14 gr HC - 573.58 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maiz - 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 maiz, 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"> - Lentejas con arroz y tomate ecológico - Rosada frita - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta - Pan ecológico, y agua <p>28.33 gr prot - 30.41 gr lip 76.83 gr HC - 681.41 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Tortilla de queso - Zanahorias hervidas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.38 gr prot - 27.17 gr lip 72.97 gr HC - 634.75 Kcal</p> 


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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo picado. Sandwich mixto.-	3 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Hamburguesa de ternera.-	4 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada variada. Filete de pavo con patatas.-	5 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada de patata, tomate, cebolla, atún y queso fresco. Pescado a la pancha.-
8 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de pescado. Bocadillo de fiambre magro.-	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-	10 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y huevo duro.-	11 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Espinacas salteadas. Pescado al horno con patatas.-	12 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada multicolor, tortilla de patatas.-
15 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Emblancho. Tortilla de patatas.-	16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.-	17 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Muslito de pollo con verduras rehogadas.-	18 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Crema de verduras con patatas. Filete ruso.-	19 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada variada. Pasta con atún y tomate.-
22 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ternera guisada con patatas y verduras.-	23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Menestra de verduras. Pescado a la plancha.-	24 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada variada. Bocadillo de embutido magro.-	25 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Arroz tres delicias. Queso blanco.-	26 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Consomé. Tortilla de patatas.-
29 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de zanahorias. Pescado al horno.-	30 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Huevo cocido.-	31 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Pollo a la plancha con verduras.-	1 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada con queso fresco. Pisto de verduras y patatas.-	2 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Picadillo de tomate. Pasta salteada con verduras.-

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.