

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Ensalada de pimientos asados</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.83 gr prot - 22.47 gr lip 86.61 gr HC - 640.55 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con picatostes al horno</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.27 gr prot - 23.08 gr lip 85.91 gr HC - 623.54 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.95 gr prot - 22.85 gr lip 90.48 gr HC - 634.03 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Coditos con tomate y atún</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.98 gr prot - 22.31 gr lip 89.36 gr HC - 617.25 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas guisadas con pollo</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.87 gr prot - 25.16 gr lip 82.83 gr HC - 624.08 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Lenguado al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>17.54 gr prot - 25.16 gr lip 88.74 gr HC - 634.95 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.70 gr prot - 26.43 gr lip 95.41 gr HC - 700.75 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.76 gr prot - 26.64 gr lip 90.09 gr HC - 663.39 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Cazuela de fideos con guisantes</li> <li>- Palitos de merluza</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.92 gr prot - 25.92 gr lip 101.85 gr HC - 656.05 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.05 gr prot - 22.40 gr lip 86.09 gr HC - 625.25 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Bonito al horno guisado con tomate, pimiento, cebolla, patata, calabacín y berenjena</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.35 gr prot - 26.34 gr lip 82.27 gr HC - 635.87 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías pintas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.05 gr prot - 20.29 gr lip 83.80 gr HC - 598.71 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con tomate, lechuga,aceitunas y brotes de soja</li> <li>- Espirales con tomate, ternera y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.56 gr prot - 22.71 gr lip 94.95 gr HC - 659.95 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.76 gr prot - 21.41 gr lip 85.67 gr HC - 626.92 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tortilla,guisantes y gambas</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.50 gr prot - 24.12 gr lip 104.01 gr HC - 709.09 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.15 gr prot - 24.64 gr lip 83.50 gr HC - 652.15 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con picatostes al horno</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.02 gr prot - 22.90 gr lip 85.89 gr HC - 619.74 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>18.47 gr prot - 27.62 gr lip 92.02 gr HC - 660.85 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.34 gr prot - 23.66 gr lip 92.23 gr HC - 677.90 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Porcion quesitos</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.73 gr prot - 21.88 gr lip 89.27 gr HC - 641.91 Kcal</p>

Elaborado por:

# Menú Noviembre 2012

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, huevo y patatas-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta, pescado con ensalada-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza, ternera-</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, carne de ave con puré de patatas-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco de pescado, ensalada mixta-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos, huevo cocido-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, carne de ave-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz hervido, pescado al horno con menestra de verduras-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, Pizza-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, carne de ave con patatas-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas, varitas de merluza con ensalada-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta, Tortilla francesa con tomate picado-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras, Pescado blanco hervido-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con tomate, salchichas con ensalada-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, carne de ave con puré de patatas-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz, lenguado frito-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros, tortilla de jamón cocido-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta, pescado con ensalada-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con patatas-</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, arroz con tomate y huevo-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena a la plancha, carne de ave con puré de patatas-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco, menestra de verduras-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con salteado de verduras, tortilla de queso-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, pescado blanco hervido-</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.