

Menú Octubre 2012

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con pollo - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>21.63 gr prot - 21.83 gr lip 98.83 gr HC - 677.15 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con arroz - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>23.13 gr prot - 19.73 gr lip 93.53 gr HC - 650.59 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>25.04 gr prot - 27.63 gr lip 92.58 gr HC - 672.90 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>20.35 gr prot - 22.04 gr lip 88.73 gr HC - 613.27 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal - Tiras de calamar al horno con patatas, zanahorias y guisantes - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>27.50 gr prot - 21.39 gr lip 94.99 gr HC - 652.75 Kcal</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>25.89 gr prot - 24.58 gr lip 89.93 gr HC - 669.30 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>23.81 gr prot - 27.11 gr lip 90.08 gr HC - 666.07 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Tortilla calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>20.54 gr prot - 26.25 gr lip 96.13 gr HC - 665.45 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>24.44 gr prot - 25.97 gr lip 94.68 gr HC - 687.84 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Salchicha de pollo y pavo al horno - Picadillo de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>20.61 gr prot - 22.89 gr lip 80.44 gr HC - 610.50 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias con queso - Bonito al horno con tomate guisado - Cus cus - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>26.33 gr prot - 25.03 gr lip 106.11 gr HC - 701.07 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Loncha de queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>23.08 gr prot - 22.42 gr lip 83.16 gr HC - 608.43 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>20.50 gr prot - 23.81 gr lip 85.82 gr HC - 636.05 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>23.14 gr prot - 21.09 gr lip 92.44 gr HC - 636.10 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Macarrones con lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pepino y palmito - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>27.78 gr prot - 25.31 gr lip 89.26 gr HC - 668.00 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas, zanahoria y calabaza - Cazon frito - Ensalada de pimientos asados - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>25.60 gr prot - 22.95 gr lip 101.50 gr HC - 644.55 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>23.70 gr prot - 24.74 gr lip 83.13 gr HC - 638.69 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>26.83 gr prot - 22.47 gr lip 86.61 gr HC - 640.55 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>21.59 gr prot - 21.65 gr lip 86.41 gr HC - 612.43 Kcal</p>

Elaborado por:

Menú Octubre 2012

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Puré de verduras, carne de ave-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pasta, pescado con menestra-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Arroz, huevo con ensalada-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, salchichas frescas con puré de patatas-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Pizza con ensalada-</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Pasta, Tortilla francesa con ensalada-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, ternera con patatas-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz, pescado-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, carne de ave con ensalada-</p>	<p>12</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, Carne de ave con arroz hervido-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahorias, huevo y patatas-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas, pescado-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con tortilla francesa, ensalada-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, pescado con zanahoria hervida-</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con patatas-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pasta, pescado-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, Patatas cocidas con huevo duro-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco, verduras rehogadas-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín, Tortilla francesa-</p>
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, huevo y patatas-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pasta, pescado con ensalada-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza, ternera-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con puré de patatas-</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.