

Menú Diciembre 2012

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 24.76 gr prot - 21.42 gr lip 97.90 gr HC - 677.29 Kcal	4 - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 25.08 gr prot - 22.50 gr lip 87.67 gr HC - 643.63 Kcal	5 - Coditos con tomate y atún - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.83 gr prot - 23.57 gr lip 84.79 gr HC - 625.75 Kcal	6	7
10 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Pollo al ajillo - Cus cus - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 21.79 gr prot - 22.68 gr lip 88.18 gr HC - 625.85 Kcal	11 - Judías blancas guisadas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 25.76 gr prot - 24.93 gr lip 92.74 gr HC - 659.70 Kcal	12 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz con magro guisado - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.46 gr prot - 24.87 gr lip 89.39 gr HC - 650.38 Kcal	13 - Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Cazon frito - Lechuga con zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 25.27 gr prot - 26.96 gr lip 94.67 gr HC - 700.70 Kcal	14 - Puchero con calabaza - Tortilla de calabacín y patata - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 22.99 gr prot - 23.93 gr lip 86.50 gr HC - 640.40 Kcal
17 - Crema de puerros con picatostes al horno - Lenguado al horno - Arroz blanco hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 19.40 gr prot - 24.41 gr lip 97.08 gr HC - 668.10 Kcal	18 - Potaje de garbanzos con zanahorias y acelgas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.67 gr prot - 21.73 gr lip 85.01 gr HC - 609.25 Kcal	19 - Cazuela de fideos con guisantes - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.00 gr prot - 27.37 gr lip 99.79 gr HC - 705.87 Kcal	20 - Arroz con salsa de tomate - Salchicha de pollo y pavo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.31 gr prot - 26.97 gr lip 92.50 gr HC - 672.10 Kcal	21 - Lentejas vegetales - Pizza - Sorpresas navideñas - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 23.39 gr prot - 21.42 gr lip 92.18 gr HC - 628.23 Kcal
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

Elaborado por:

Menú Diciembre 2012

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Ensalada, sopa con pescado-	4 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales- Recomendación cena: Filete de ternera con puré de patatas y ensalada-	5 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Crema de verduras, nuggets de pollo-	6	7
10 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Pasta, pescado con ensalada de tomate-	11 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales- Recomendación cena: Crema de calabacín, carne de ave con patatas fritas-	12 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Sopa de fideos, huevo duro con brocheta de verduras-	13 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con bizcocho casero- Recomendación cena: Sopa de verduras, salchicha en pan perrito-	14 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Arroz con verduras, pescado blanco-
17 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con puré de patatas-	18 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales- Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz, lenguado frito-	19 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Crema de zanahorias, tortilla de jamón cocido-	20 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales- Recomendación cena: Sopa de fideos, pescado con ensalada-	21 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo- Recomendación cena: Estofado de ternera con patatas-
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

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.