

# Menú Febrero 2013

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.16 gr prot - 22.48 gr lip 103.40 gr HC - 703.15 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con picatostes al horno</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.14 gr prot - 23.63 gr lip 83.62 gr HC - 627.70 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias</li> <li>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.10 gr prot - 26.52 gr lip 86.98 gr HC - 668.68 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate frito</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.63 gr prot - 27.43 gr lip 95.21 gr HC - 686.68 Kcal</p>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros con picatostes al horno</li> <li>- Escalope de pollo asado</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.45 gr prot - 26.68 gr lip 90.99 gr HC - 689.94 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>25.25 gr prot - 26.57 gr lip 89.31 gr HC - 681.25 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Espinacas salteadas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>20.43 gr prot - 27.73 gr lip 85.26 gr HC - 659.35 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, zanahoria y queso</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.78 gr prot - 21.74 gr lip 93.16 gr HC - 639.05 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>22.42 gr prot - 25.67 gr lip 84.80 gr HC - 639.25 Kcal</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y tomate</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Calabacín al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>21.53 gr prot - 25.83 gr lip 80.52 gr HC - 624.75 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con arroz</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.52 gr prot - 19.59 gr lip 99.07 gr HC - 667.60 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos</li> <li>- Rape al horno con salsa de tomate</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>24.71 gr prot - 26.49 gr lip 89.17 gr HC - 659.31 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno</li> <li>- Tortilla francesa y salchicha de pollo y pavo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>23.85 gr prot - 20.96 gr lip 88.14 gr HC - 615.55 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Lenguado al horno con salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y pepino</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.42 gr prot - 19.69 gr lip 88.66 gr HC - 599.95 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</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>20.69 gr prot - 23.60 gr lip 87.22 gr HC - 629.48 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Macarrones con atún y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.14 gr prot - 23.17 gr lip 101.67 gr HC - 682.95 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes al horno</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con salsa de tomate natural</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>16.88 gr prot - 24.92 gr lip 95.81 gr HC - 661.19 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos y zanahorias</li> <li>- Cazon frito</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.66 gr prot - 25.96 gr lip 91.70 gr HC - 684.35 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con judías verdes</li> <li>- Tortilla de jamón cocido al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>17.04 gr prot - 22.64 gr lip 92.42 gr HC - 610.05 Kcal</p>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con picatostes al horno</li> <li>- Bonito con tomate guisado</li> <li>- Patatas panaderas</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>26.82 gr prot - 20.62 gr lip 104.97 gr HC - 661.70 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>24.63 gr prot - 24.26 gr lip 89.97 gr HC - 631.95 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> y agua</li> </ul> <p>19.93 gr prot - 20.28 gr lip 102.45 gr HC - 660.10 Kcal</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p>

Elaborado por:

# Menú Febrero 2013

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé con hierbabuena, tortilla francesa con lechuga en pan de campero-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado, ensalada mixta-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas, huevo duro con ensalada de tomate-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con judías verdes y patatas-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz, varitas de merluza-</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos, pescado con lechuga aliñada-</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras, nugggets de pollo con patatas fritas-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, huevo e scalfado-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con patatas y judías verdes-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de estrellitas, tortilla francesa con ensalada de tomate-</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta con tomate, pescado blanco al horno con ensalada-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, pollo a la p lancha-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras, Pizza-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco de pescado, ensalada-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de zanahorias, huevo duro-</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos, pavo con ensalada-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras, tortilla francesa-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, bocadillo con queso-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de tomate, pescado frito-</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada, alitas de pollo con arroz hervido-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras, pescado al horno-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con quesitos, huevo duro y embutido variado-</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></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.