

Menú Febrero 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.16 gr prot - 22.48 gr lip 103.40 gr HC - 703.15 Kcal	30 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.14 gr prot - 23.63 gr lip 83.62 gr HC - 627.70 Kcal	31 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 26.10 gr prot - 26.52 gr lip 86.98 gr HC - 668.68 Kcal	1 - Coditos con tomate frito - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.63 gr prot - 27.43 gr lip 95.21 gr HC - 686.68 Kcal
4 - Crema de puerros con picatostes al horno - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 25.45 gr prot - 26.68 gr lip 90.99 gr HC - 689.94 Kcal	5 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 25.25 gr prot - 26.57 gr lip 89.31 gr HC - 681.25 Kcal	6 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Espinacas salteadas - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.43 gr prot - 27.73 gr lip 85.26 gr HC - 659.35 Kcal	7 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.78 gr prot - 21.74 gr lip 93.16 gr HC - 639.05 Kcal	8 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 22.42 gr prot - 25.67 gr lip 84.80 gr HC - 639.25 Kcal
11 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Calabacín al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 21.53 gr prot - 25.83 gr lip 80.52 gr HC - 624.75 Kcal	12 - Puchero con arroz - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 26.52 gr prot - 19.59 gr lip 99.07 gr HC - 667.60 Kcal	13 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Rape al horno con salsa de tomate - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 24.71 gr prot - 26.49 gr lip 89.17 gr HC - 659.31 Kcal	14 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa y salchicha de pollo y pavo - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.85 gr prot - 20.96 gr lip 88.14 gr HC - 615.55 Kcal	15 - Judías blancas guisadas con chorizo - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maiz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 24.42 gr prot - 19.69 gr lip 88.66 gr HC - 599.95 Kcal
18 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.69 gr prot - 23.60 gr lip 87.22 gr HC - 629.48 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 24.14 gr prot - 23.17 gr lip 101.67 gr HC - 682.95 Kcal	20 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con salsa de tomate natural - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 16.88 gr prot - 24.92 gr lip 95.81 gr HC - 661.19 Kcal	21 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua 26.66 gr prot - 25.96 gr lip 91.70 gr HC - 684.35 Kcal	22 - Cazuela de arroz con judías verdes - Tortilla de jamón cocido al horno - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua 17.04 gr prot - 22.64 gr lip 92.42 gr HC - 610.05 Kcal
25	26	27	28	1

Elaborado por:

Menú Febrero 2013

Basal

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

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.