

Menú Enero 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Ensalada de lechuga con tomate, zanahoria, maíz, cebolla, aceitunas y espárragos blancos - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 25.16 gr prot - 21.84 gr lip 95.48 gr HC - 654.25 Kcal	9 - Lentejas con chorizo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 23.39 gr prot - 25.55 gr lip 82.29 gr HC - 619.00 Kcal	10 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 17.32 gr prot - 25.49 gr lip 80.99 gr HC - 611.60 Kcal	11 - Puchero con calabaza - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.82 gr prot - 25.26 gr lip 83.50 gr HC - 636.75 Kcal
14 - Sopa de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 25.62 gr prot - 25.92 gr lip 97.23 gr HC - 698.50 Kcal	15 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Loncha de queso - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 26.65 gr prot - 24.06 gr lip 82.26 gr HC - 640.21 Kcal	16 - Sopa con estremitas y zanahoria - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal	17 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.57 gr prot - 24.22 gr lip 100.26 gr HC - 698.35 Kcal	18 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.86 gr prot - 25.88 gr lip 86.18 gr HC - 677.15 Kcal
21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: pera - Pan ecológico y agua 21.59 gr prot - 22.85 gr lip 92.97 gr HC - 624.15 Kcal	22 - Patatas guisadas con pollo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua 22.68 gr prot - 23.39 gr lip 90.87 gr HC - 606.20 Kcal	23 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Macarrones con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.84 gr prot - 24.72 gr lip 98.05 gr HC - 700.00 Kcal	24 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta: naranja - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	25 - Lentejas con arroz - Cazón frito - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.53 gr prot - 25.44 gr lip 91.70 gr HC - 672.73 Kcal
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

Elaborado por:

Menú Enero 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Crema de verduras, huevo escalfado·	9 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de estrellitas, carne de ave con espinacas salteadas·	10 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Ensalada con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas, e mblanco de pescado·	11 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de tomate, Pizza·
14 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Arroz con tomate, carne de ave con ensalada·	15 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Pescado al horno con puré de patatas y ensalada·	16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de puerros, Tortilla francesa·	17 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Brocheta de verdura a la plancha, pescado al horno con patatas panaderas·	18 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Carne de ave con puré de patatas y ensalada de tomate·
21 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Crema de calabaza, huevo escalfado·	22 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Ensalada de patatas con judías verdes, filete de pollo a la plancha·	23 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de verduras, salchicha de pollo-pavo en pan de perrito·	24 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales· Recomendación cena: Ensalada completa, emblanco de pescado·	25 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo· Recomendación cena: Sopa de verduras, embutido variado con patata asada·
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·

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.