

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, ternera y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>25.50 gr prot - 21.88 gr lip 95.26 gr HC - 646.40 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>21.80 gr prot - 23.61 gr lip 87.25 gr HC - 635.18 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>25.43 gr prot - 22.10 gr lip 83.88 gr HC - 639.85 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate - Cazon frito - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>20.30 gr prot - 27.00 gr lip 91.67 gr HC - 680.40 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>25.58 gr prot - 25.92 gr lip 96.99 gr HC - 697.30 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con estrellitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Porcion quesitos - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.88 gr prot - 20.76 gr lip 93.45 gr HC - 643.40 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Pizza - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con judías verdes - Albóndigas de magro de cerdo y ternera con salsa de tomate natural - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>15.91 gr prot - 20.85 gr lip 102.39 gr HC - 636.60 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>22.21 gr prot - 26.52 gr lip 82.08 gr HC - 638.24 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria, maíz, aceitunas y espárragos blancos - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>19.91 gr prot - 21.88 gr lip 87.17 gr HC - 614.27 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.20 gr prot - 23.65 gr lip 82.13 gr HC - 609.40 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Huevo duro - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria,pepino y maíz - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>23.49 gr prot - 24.04 gr lip 88.94 gr HC - 651.75 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>23.46 gr prot - 25.35 gr lip 83.97 gr HC - 646.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan ecológico y agua <p>22.06 gr prot - 22.08 gr lip 81.93 gr HC - 601.80 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>20.70 gr prot - 26.30 gr lip 90.27 gr HC - 667.00 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de tomate con picatostes al horno - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>24.64 gr prot - 21.12 gr lip 94.55 gr HC - 669.49 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>20.45 gr prot - 24.40 gr lip 90.03 gr HC - 645.98 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>22.80 gr prot - 25.82 gr lip 93.54 gr HC - 675.69 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>22.02 gr prot - 21.13 gr lip 93.35 gr HC - 632.56 Kcal</p>

Elaborado por:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo -</p> <p>Recomendación cena: Puré de verdura, pescado -</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, fiambre con ensalada-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Arroz hervido, pescado blanco con menestra de verduras-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, tortilla de patatas-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahorias, carne de ave-</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con puré de patatas-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz, pescado blanco-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada,huevo con patatas-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con bizcocho c asero-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, bocadillo con fiambre-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada completa, emblanco-</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, pescado blanco con ensalada-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, huevo con patatas-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahorias, filete de pollo a la plancha-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pasta,pescado con ensalada-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada,tortilla de patatas-</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Puré de verduras,carne de ave-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pasta con verduras salteadas, pescado frito-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, arroz con tomate y huevo frito-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, salchichas frescas con puré de patatas-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Verduras braseadas, pescado al horno con patatas al horno-</p>
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Pasta, Tortilla francesa con ensalada-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, ternera con patatas-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, carne de ave con ensalada-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz, pescado al horno-</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.