

Menú Junio 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con picatostes al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Judías verdes al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>22.63 gr prot - 26.02 gr lip 85.31 gr HC - 649.74 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>20.56 gr prot - 23.95 gr lip 90.03 gr HC - 619.88 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>21.44 gr prot - 19.54 gr lip 96.06 gr HC - 619.05 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de queso - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua <p>22.87 gr prot - 25.16 gr lip 82.83 gr HC - 624.08 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos y zanahorias - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: sandía - Pan ecológico y agua <p>26.70 gr prot - 20.92 gr lip 91.03 gr HC - 633.83 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate frito - Lenguado al horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: melón - Pan ecológico y agua <p>20.54 gr prot - 25.64 gr lip 92.05 gr HC - 669.30 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>24.70 gr prot - 26.43 gr lip 95.41 gr HC - 700.75 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Hamburguesa de ternera al horno - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>18.76 gr prot - 26.64 gr lip 90.09 gr HC - 663.39 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con guisantes, magro de cerdo y gambas - Tortilla francesa - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>25.93 gr prot - 24.31 gr lip 91.25 gr HC - 682.65 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con calabaza y fideos cabello de ángel - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Fruta: sandía - Pan ecológico y agua <p>23.60 gr prot - 20.28 gr lip 89.61 gr HC - 602.40 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes al horno - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico y agua <p>24.38 gr prot - 26.79 gr lip 87.82 gr HC - 664.76 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>26.05 gr prot - 20.29 gr lip 83.80 gr HC - 598.71 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: melón - Pan ecológico y agua <p>21.15 gr prot - 19.66 gr lip 89.68 gr HC - 602.50 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Limanda frita - Ensalada de tomate - Fruta: pera - Pan ecológico y agua <p>26.30 gr prot - 25.15 gr lip 83.09 gr HC - 655.14 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con estrellitas - Pizza - Lácteo - Pan ecológico y agua <p>22.10 gr prot - 20.56 gr lip 92.57 gr HC - 628.35 Kcal</p>
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

Menú Junio 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco de pescado, ensalada mixta-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con fideos, huevo cocido-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín, carne de ave-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Arroz hervido, pescado al horno con menestra de verduras-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, Pizza-</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con patatas-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas, varitas de merluza con ensalada-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Pasta, Tortilla francesa con tomate picado-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras, Pescado blanco hervido-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con tomate, salchichas con ensalada-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con arroz hervido-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con fideos, cabello de ángel, lenguado frito-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros, tortilla de jamón cocido-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras, embutido-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo-</p> <p>Recomendación cena: Estofado de ternera con verduras y patatas-</p>
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

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.