

Menú Septiembre 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Espirales con tomate, zanahoria y queso - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 25.09 gr prot - 21.83 gr lip 95.22 gr HC - 653.00 Kcal	11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 20.15 gr prot - 21.30 gr lip 85.55 gr HC - 594.17 Kcal	12 - Crema de calabacín con picatostes al horno - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 20.55 gr prot - 27.69 gr lip 81.94 gr HC - 654.65 Kcal	13 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 26.80 gr prot - 22.53 gr lip 86.74 gr HC - 639.25 Kcal
16 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.14 gr prot - 27.22 gr lip 88.75 gr HC - 644.62 Kcal	17 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 26.62 gr prot - 26.91 gr lip 95.36 gr HC - 691.95 Kcal	18 - Sopa con estremitas - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 24.08 gr prot - 20.84 gr lip 83.51 gr HC - 604.15 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Palitos de merluza - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua 25.70 gr prot - 27.27 gr lip 105.48 gr HC - 692.70 Kcal	20 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Pizza con tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 26.67 gr prot - 21.20 gr lip 96.38 gr HC - 673.65 Kcal
23 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 17.60 gr prot - 25.86 gr lip 91.28 gr HC - 635.00 Kcal	24 - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico y agua 23.95 gr prot - 21.39 gr lip 88.16 gr HC - 591.62 Kcal	25 - 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	26 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	27 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Cazon frito - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 23.16 gr prot - 23.12 gr lip 83.19 gr HC - 613.68 Kcal
30 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.30 gr prot - 21.73 gr lip 84.16 gr HC - 627.91 Kcal	1 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Fruta:pera - Pan ecológico y agua 19.37 gr prot - 19.93 gr lip 94.46 gr HC - 593.10 Kcal	2 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.00 gr prot - 25.21 gr lip 82.02 gr HC - 654.55 Kcal	3 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua 21.82 gr prot - 22.08 gr lip 80.57 gr HC - 595.80 Kcal	4 - Coditos con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - Pan ecológico y agua 22.16 gr prot - 21.78 gr lip 94.86 gr HC - 627.90 Kcal

Elaborado por:

Menú Septiembre 2013

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo ·</p> <p>Recomendación cena: Puré de verdura, pescado ·</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Arroz, fiambre con ensalada·</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Pasta, pescado con ensalada·</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y arroz, huevo duro·</p>
<p style="text-align: center;">16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, carne de ave con puré de patatas·</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Arroz,pescado con ensalada de tomate·</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Huevo con patatas y verduras salteadas·</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, sandwich mixto·</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos, pescado con ensalada·</p>
<p style="text-align: center;">23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras, pescado al horno con tomate picado·</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas, huevo escalfado·</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Arroz, carne de ave con espinacas·</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Pasta,pescado con ensalada·</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de patatas con menestra de judías verdes, guisantes, z anahorias y coliflor·</p>
<p style="text-align: center;">30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Puré de verduras,carne de ave·</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Pasta, pescado con menestra·</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Arroz,huevo con ensalada·</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales·</p> <p>Recomendación cena: Ensalada, salchichas frescas con puré de patatas·</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo·</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras, pizza·</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.