

Octubre Bebés 1-2 años

CEIP JESÚS

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
		1		2		3		4	
		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada con tomate y zanahoria	
		Guiso de garbanzos con huevo y patatas		Guiso de merluza con verduras		Guiso de verduras con albóndigas		Sopa de pollo	
		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
		Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%		Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%		Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	
7		8		9		10		11	
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada con tomate y zanahoria		FESTIVO		Ensalada de col, zanahoria y manzana		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria	
Guiso de merluza con verduras		Cocido				Lentejas con verduras, arroz y patatas		Guiso de verduras y pollo	
Pan blanco		Pan integral				Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada				Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		16		Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	
14		15		16		17		18	
Ensalada con zanahoria y manzana		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria		Ensalada de tomate y maíz		Ensalada con tomate y zanahoria	
Guiso de pavo con arroz		Guiso de rape, verduras y patatas		Lentejas con verduras, arroz y patatas		Guiso de merluza con verduras		Potaje de garbanzos	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%		Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%		Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%		Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%		Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	
21		22		23		24		25	
Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada con tomate y zanahoria		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de col, zanahoria y manzana		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	
Guiso de verdura con Rape y arroz		Lentejas con verduras y patatas		Crema de verduras con pollo		Guiso de verduras y abadejo		Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas	
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral		Pan blanco	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur	
Kcal 816 prot 11% gluc61% lip 28%		Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%		Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%		Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%	
28		29		30		31			
Ensalada con zanahoria y manzana		Ensalada de lechuga y remolacha		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Ensalada de tomate y maíz			
Lentejas estofadas con patatas		Guiso de merluza y verduras		Alubias con arroz		Guiso de verduras con pollo			
Pan blanco		Pan integral		Pan blanco		Pan integral			
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			
Kcal 815 prot 16% gluc 58% lip 25%		Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%		Kcal 840 prot 12 gluc 58% lip 32%		Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%			

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Cena: Ensalada, tortila de york, pan y fruta	Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur	Cena: Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta	Cena: Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta	Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada, tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur
Cena: Ensalada tropical, hamburguesas caseras, pan y yogur	Cena: Ensalada, merluza al horno con verduras, pan y fruta	Cena: huevos con tomate, pan y frutar	Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y yogur	

TU PLATO SALUDABLE

Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



¡REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA!



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.