

*Fruta **ecológica** que se proporcionará al centro: manzana golden, naranja, banana, manzana royal.



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
1		2		3		4		5	
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas	Arroz al horno	Lentejas con verduras y patatas	Crema de verduras	Macarrones integrales a la napolitana	Pizza de verduras
Pan blanco	Tortilla francesa	Pollo rustido	Rape a la bilbaína	Pan blanco	Fruta de temporada	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada
Kcal 816 prot 11% gluc 61% 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 53% lip 23%					
8	9	10	11	12					
FESTIVO		Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada con tomate y zanahoria	Espaguetis integrales con verduras y tomate	Alubias con arroz	Crema de calabacín	Arroz a la cubana
		Merluza en salsa verde	Tortilla de patatas	Pollo a la jardinera	Tortilla francesa	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
		Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada
		Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%	Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%	Kcal 835 prot 17% gluc 43% lip 33%	Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%				
15	16	17	18	19					
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	Macarrones integrales con verduras salteadas	Crema de legumbres y verduras	Patatas estofadas con verdura	Arroz caldoso de pollo y verduras	Lentejas con verduras y patatas
Merluza en salsa pomodoro	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas	Lomo a la plancha con brocoli aliñado	Limanda en salsa vizcaína	Tortilla francesa	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta ecológica* de temporada	Fruta de temporada
Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Kcal 727 prot 13% gluc 43% lip 38%	Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%					
22	23	24	25	26					
ENSALADA COMPLETA (no york/queso, si huevo picado)		VACACIONES DE NAVIDAD							
CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS									
POLLO AL HORNO CON MANZANAS									
PAN BLANCO									
MACEDONIA DE FRUTAS									
Kcal 828 prot 14% gluc 57% lip 28%									

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla 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				

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.