

Diciembre - Sin frutos secos / chocolate

CEIP JESÚS

*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 Arroz al horno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%	Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%	Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones integrales a la napolitana Rape a la bilbaína Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pizza de jamón york y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%
6	7	8	9	10
FESTIVO	Ensalada de lechuga y remolacha Espaguetis integrales con verduras y tomate Merluza en salsa verde Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 753 prot 13% gluc 60% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Alubias con arroz Tortilla de patatas Pan blanco Fruta de temporada Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%	Ensalada de tomate y maíz Crema de calabacín Pollo a la jardinera Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 835 prot 17% gluc 43% lip 33%	Ensalada con tomate y zanahoria Arroz a la cubana Longanizas al horno Pan blanco Yogur Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%
11	12	13	14	15
Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones integrales con verduras gratinadas Merluza en salsa pomodoro Pan blanco Fruta de temporada Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 727 prot 13% gluc 43% lip 38%	Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verdura Lomo adobado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz caldoso de pollo y verduras Limanda en salsa vizcaína Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan blanco Yogur Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones integrales con verduras gratinadas Merluza en salsa pomodoro Pan blanco Fruta de temporada Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 727 prot 13% gluc 43% lip 38%	Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verdura Lomo adobado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz caldoso de pollo y verduras Limanda en salsa vizcaína Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan blanco Yogur Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
21	22	23	24	25
Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones integrales con verduras gratinadas Merluza en salsa pomodoro Pan blanco Fruta de temporada Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 727 prot 13% gluc 43% lip 38%	Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verdura Lomo adobado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Arroz caldoso de pollo y verduras Limanda en salsa vizcaína Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan blanco Yogur Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
26	27	28	29	30
ENSALADA COMPLETA CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS POLLO AL HORNO CON MANZANAS PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS Kcal 828 prot 14% gluc 57% lip 28%	VACACIONES DE NAVIDAD			

Se debe revisar el etiquetado de los productos para asegurar que sean libres en frutos secos y trazas.

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.