

Enero - Lactovegetariano

CEIP JESÚS

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



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
5		6		7		8		9	
				Ensalada de lechuga y maíz Hervido valenciano Canelones de espinacas Pan blanco Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macarrones integrales carbonara (sin bacon) Salteado de tofu con verduritas Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de verduras Queso tierno Pan blanco Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	
12		13		14		15		16	
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanese San jacob de berenjena Pan blanco Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de verduras Cocido (sin carne) Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		Ensalada de lechuga y maíz Espaguetis integrales en salsa napolitana Queso tierno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verdura, arroz y patata (hueso de jamón) Hamburguesa de coliflor Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Crema de patata y zanahoria Bastones de calabacín crujientes Pan blanco Yogur kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	
19		20		21		22		23	
Ensalada con zanahoria y manzana Guiso de verduras y patatas Milhojas de berenjena Pan blanco Fruta de temporada Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%		Ensalada de lechuga y remolacha Crema de calabacín Arroz caldoso con verduras Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 33%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verdura, arroz y patata (hueso de jamón) Queso tierno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%		FESTIVO		Ensalada con tomate y zanahoria Potaje de garbanzos Fajita de verduras gratinadas Pan blanco Yogur Kcal 716 prot 15% gluc 53% lip 26%	
26		27		28		29		30	
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz al horno con verduras Milhojas caprese Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%		Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas (sin hueso de jamón) Queso tierno Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%		Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Lasaña vegetal Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones integrales a la napolitana Salteado de tofu con verduritas Pan integral Fruta ecológica* de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes v patatas Pizza de verduras y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%	

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.