

# 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 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macarrones <b>integrales</b> 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 milanesa San jaco 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 <b>integrales</b> en salsa napolitana Queso tierno Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 731 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 39%	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 59% 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 26%	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 <b>integrales</b> 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 y 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
9 <b>Cena:</b> Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	10 <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	11 <b>Cena:</b> Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	12 <b>Cena:</b> Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	13 <b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
16 <b>Cena:</b> Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	17 <b>Cena:</b> Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	18 <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	19 <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	20 <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
23 <b>Cena:</b> Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	24 <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	25 <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	26 <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	27 <b>Cena:</b> Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
30 <b>Cena:</b> 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!



GRANOS INTEGRALES



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

PROTEÍNAS SALUDABLES



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).



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