

# Enero - Sin lácteos

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  Tortilla francesa  Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 756 prot 13% gluc 53% lip 28%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  Macarrones <b>integrales</b> con verdura salteada  Merluza a la siciliana  Pan integral Fruta <b>ecológica*</b> de temporada  Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Ensalada con tomate y zanahoria  Sopa de pollo  Pechuga de pollo a la italiana con guarnición de verduritas Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 713 prot 23% gluc 51% lip 26%	
12		13		14		15		16	
Ensalada de lechuga y remolacha  Arroz a la milanese  Limanda en salsa verde  Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Ensalada con tomate y zanahoria  Sopa de fideos  Cocido Pan integral Fruta <b>ecológica*</b> de temporada  Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		Ensalada de lechuga y maíz Espaguetis <b>integrales</b> con atún en salsa napolitana Tortilla francesa con calabacín asado Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verdura, arroz y patatas Merluza a la bilbaina Pan integral Fruta <b>ecológica*</b> de temporada  Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria  Crema de patata y zanahoria  Lomo a la cazadora Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	
19		20		21		22		23	
Ensalada con zanahoria y manzana  Guiso de rape, verduras y patatas  Tortilla francesa  Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 833 prot 14% gluc 61% lip 24%		Ensalada de lechuga y remolacha  Crema de calabacín  Arroz caldoso con pollo Pan integral Fruta <b>ecológica*</b> de temporada  Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 33%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras, arroz y patatas Huevo duro Pan blanco Fruta de temporada  Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%		FESTIVO		Ensalada con tomate y zanahoria  Potaje de garbanzos  Pechuga de pollo en salsa pomodoro Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 716 prot 15% gluc 53% lip 26%	
26		27		28		29		30	
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 <b>ecológica*</b> 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 <b>integrales</b> a la napolitana Rape a la bilbaina Pan integral Fruta <b>ecológica*</b> de temporada  Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas  Pizza de verduras  Pan blanco  Fruta de temporada  Kcal 824 prot 12% gluc 53% lip 23%	

# Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Cena:</b> Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	<b>Cena:</b> Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
<b>Cena:</b> Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	<b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
<b>Cena:</b> Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	<b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	<b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	<b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
<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!



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.