

Enero - No melón

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 (todas excepto melón) Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28% | Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macarrones integrales a la carbonara Merluza a la siciliana Pan integral Fruta ecológica* de temporada (excepto melón) 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 Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26% |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanesa Limanda en salsa verde Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26% | Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos Cocido Pan integral Fruta ecológica* de temporada (excepto melón) Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15% | Ensalada de lechuga y maíz Espaguetis integrales con atún en salsa napolitana Tortilla francesa Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25% | Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verdura, arroz y patata Merluza a la bilbaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada (excepto melón) 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 Yogur 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 de jamón york Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24% | Ensalada de lechuga y remolacha Crema de calabacín Arroz caldoso con pollo Pan integral Fruta ecológica* de temporada (excepto melón) Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39% | Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verdura, arroz y patata Huevo duro Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) 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 Yogur Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26% |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Ensalada de lechuga y remolacha Arroz al horno Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) 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 (excepto melón) Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27% | Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada (todas excepto melón) Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27% | Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones integrales a la napolitana Rape a la bilbaina Pan integral Fruta ecológica* de temporada (excepto melón) Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26% | Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes v patatas Pizza de jamón york y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29% |

Recomendaciones para la cena

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|---|---|
| 9 Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur | 10 Cena: Ensalada, tortilla de york, pan y fruta | 11 Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta | 12 Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta | 13 Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta |
| 16 Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur | 17 Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta | 18 Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta | 19 Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta | 20 Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur |
| 23 Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur | 24 Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta | 25 Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta | 26 Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta | 27 Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta |
| 30 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.



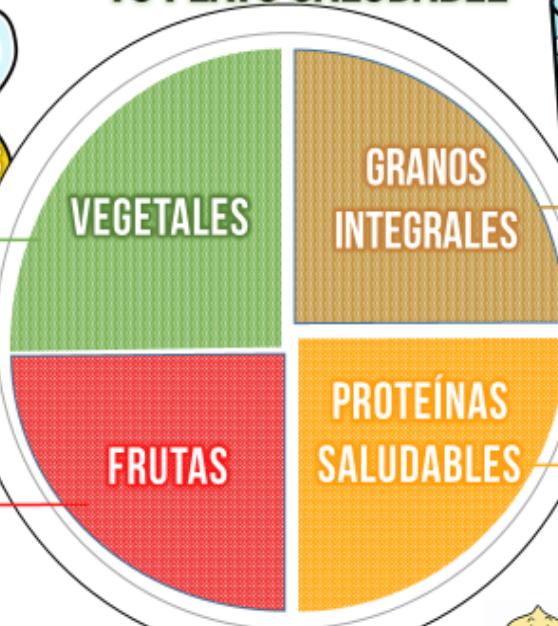
Cuantos más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



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. Límita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huega 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. Límita 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.