

Enero - Ovovegetariano

CEIP JESÚS

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

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.



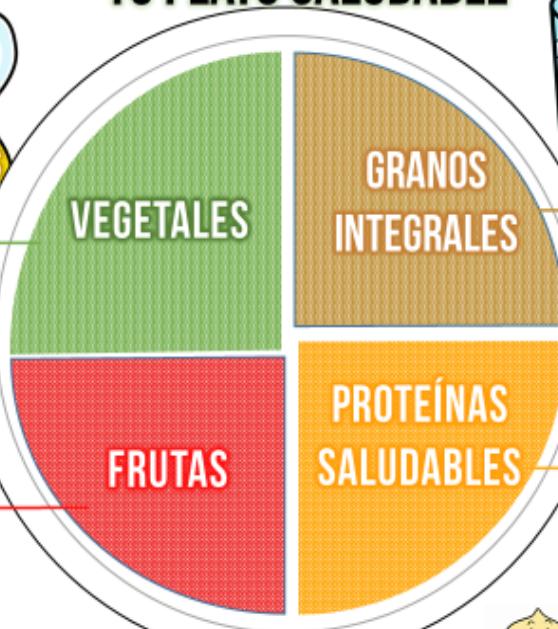
Cuantos más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



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.