

Enero - Sin frutos secos, chocolate y polen

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 59% lip 28%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macarrones integrales a la carbonara Merluza a la siciliana Pan integral Fruta ecológica* 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  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  Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos Cocido Pan integral Fruta ecológica* de temporada  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  Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verdura, arroz y patata Merluza a la bilbaína 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 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  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  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  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  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  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 integrales a la napolitana Rape a la bilbaína Pan integral Fruta ecológica* de temporada  Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pizza de jamón york y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%

Se debe revisar el etiquetado de los productos para asegurar que sean libres en frutos secos y trazas.

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.



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. 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.