

# Marzo - No melón

CEIP JESÚS

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada (todas excepto melón)</p> <p></p> <p>Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%</p>	<p>3</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Rape en salsa vizcaína </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 33%</p>	<p>4</p> <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Lentejas con verdura, arroz y patata</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada (todas excepto melón)</p> <p></p> <p>Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Macarrones <b>integrales</b> con verduras y tomate </p> <p>Merluza a la Gallega </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pechuga de pollo en salsa pomodoro</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p></p> <p>Kcal 716 prot 15% gluc 53% lip 26%</p>
<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada (todas excepto melón)</p> <p></p> <p>Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Pollo rustido </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%</p>	<p>11</p> <p>Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 824 prot 12% gluc 53% lip 29%</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Espaguetis <b>integrales</b> a la napolitana </p> <p>Fogonero a la bilbaína </p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>13</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p></p> <p>Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%</p>
<p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p style="font-size: 2em; color: green;">FESTIVO POR FALLAS</p>				<p>21</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p></p> <p>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%</p>
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Espaguetis <b>integrales</b> con verduras gratinadas</p> <p>Merluza en salsa pomodoro</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada (todas excepto melón)</p> <p></p> <p>Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%</p>	<p>24</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Crema de legumbres y verduras</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas especiadas</p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 36%</p>	<p>25</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Patatas estofadas con chorizo</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada (todas excepto melón)</p> <p></p> <p>Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Arroz caldoso de pollo y verduras</p> <p>Limanda en salsa vizcaína</p> <p>Pan integral </p> <p>Fruta <b>ecológica*</b> de temporada (excepto melocotón)</p> <p></p> <p>Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p></p> <p>Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%</p>

# 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.