









Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Merluza al horno - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 28.24 gr prot - 22.36 gr lip 68.17 gr HC - 579.80 Kcal 	9 - Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro - Coditos con tomate y atún - Yogurt - Pan integral, . y agua 21.71 gr prot - 23.88 gr lip 78.13 gr HC - 598.83 Kcal 	10 - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Magro de cerdo guisado con tomate - Judias verdes salteadas - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 28.53 gr prot - 18.21 gr lip 84.89 gr HC - 605.16 Kcal 	11 - Arroz guisado con zanahoria, calabaza y pollo - Huevo duro - Ensalada con zanahoria, brotes de soja, lechuga y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 22.47 gr prot - 22.68 gr lip 85.21 gr HC - 621.50 Kcal 	12 - Crema de guisantes con queso - Bacalao al horno con tomate guisado. - Ensalada de lechuga con tomate , maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 26.79 gr prot - 27.12 gr lip 72.69 gr HC - 630.65 Kcal 
15 - Potaje de judias con chorizo - Marrajo en salsa verde - Patatas ecológicas hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 30.14 gr prot - 23.32 gr lip 77.40 gr HC - 631.15 Kcal 	16 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al ajillo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 21.59 gr prot - 29.91 gr lip 62.54 gr HC - 596.28 Kcal 	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 21.07 gr prot - 20.84 gr lip 99.63 gr HC - 654.75 Kcal 	18 - Sopa de picadillo con garbanzos - Fritura de limanda con berenjena, pimiento y cebolla. - Yogurt - Pan ecológico , y agua 29.20 gr prot - 21.46 gr lip 77.94 gr HC - 608.85 Kcal 	19 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 14.83 gr prot - 18.23 gr lip 89.37 gr HC - 575.85 Kcal 
22 - Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de guisantes y judias - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 23.49 gr prot - 22.57 gr lip 61.35 gr HC - 534.80 Kcal 	23 - Arroz guisado con judias verdes, zanahoria y calabaza (sólo verduras) - Merluza al horno - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 22.34 gr prot - 24.20 gr lip 94.28 gr HC - 669.29 Kcal 	24 - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Yogurt - Pan ecológico , y agua 20.47 gr prot - 24.87 gr lip 78.26 gr HC - 605.06 Kcal 	25 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con pollo y tomate ecológico - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 21.59 gr prot - 22.13 gr lip 86.87 gr HC - 619.70 Kcal 	26 - Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas - Queso fresco - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua 24.68 gr prot - 19.98 gr lip 86.12 gr HC - 614.26 Kcal 
29 - Potaje de judias con chorizo - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Zanahorias rehogadas con champiñones - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua 30.14 gr prot - 22.27 gr lip 71.75 gr HC - 593.48 Kcal 	30 - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla de calabacín - Ensalada con tomate y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 20.62 gr prot - 23.87 gr lip 85.69 gr HC - 631.80 Kcal 	31 - Puchero con garbanzos y fideos. - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 28.62 gr prot - 23.65 gr lip 72.76 gr HC - 616.59 Kcal 	1 - Crema de puerros - Filete de gallo al horno en salsa de cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 18.05 gr prot - 24.03 gr lip 65.79 gr HC - 549.07 Kcal 	2 - Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro y aceitunas - Lacitos con ternera, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 23.75 gr prot - 26.17 gr lip 70.71 gr HC - 602.93 Kcal 

Menú Enero 2018

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada variada. Sandwich de jamón cocido y queso.-	9 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla de patatas.-	10 Recomendación merienda: Fruta o lácteo on cereales.- Recomendación cena: Cus cus con piquitos de jamón y verduras salteadas. Picadillo de tomate.-	11 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha con verduras.-	12 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Magro de cerdo con tomate y arroz.-
15 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Alitas de pollo con cus cus. Picadillo de tomate con aceitunas y queso fresco.-	16 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa casera de pescado.-	17 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pavo al ajillo con patatas y menestra de verduras.-	18 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla francesa.-	19 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Brocheta de pescado. Ensalada con manzana y yogur.-
22 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Filete de pollo empanado con patatas al microondas.-	23 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Huevos revueltos con patatas y espárragos. Tomate picado.-	24 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada de espinacas y canónigos. Canelones de atún.-	25 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de picadillo. Croquetas de pollo.-	26 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Canelones de atún con queso. Ensalada.-
29 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada de pasta, tomate, zanahoria, atún y huevo duro.-	30 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Cinta de lomo en salsa. Cus cus con verduritas.-	31 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pescado al horno con verduras salteadas con ajo y pimentón.-	1 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Tortilla de pechuga de pavo. Ensalada variada.-	2 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de estrellitas y pescado a la plancha.-

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

Cenas recomendadas

Además se debe acompañar la cena con pan y complementarla con un postre. Lo más recomendable es una pieza de fruta. Sería necesario, a su vez, que si no ha consumido tres raciones de lácteos a lo largo del día, en la cena beba un vaso de leche o tome un producto lácteo. Procure cocinar los alimentos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.

Lunes

Martes

Miércoles




















Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Merluza al horno - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>26.37 gr prot - 23.11 gr lip 73.71 gr HC - 599.87 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro - Coditos con tomate y atún - Yogurt - Pan integral, . y agua <p>21.71 gr prot - 23.88 gr lip 78.13 gr HC - 598.83 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con patata y zanahoria sin pollo - Huevos revueltos - Judias verdes salteadas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>22.72 gr prot - 20.40 gr lip 79.20 gr HC - 577.12 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con zanahoria y calabaza vegetal - Huevo duro - Ensalada con zanahoria, brotes de soja, lechuga y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>19.77 gr prot - 20.53 gr lip 84.50 gr HC - 584.70 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Bacalao al horno con tomate guisado. - Ensalada de lechuga con tomate , maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>26.79 gr prot - 27.12 gr lip 72.69 gr HC - 630.65 Kcal</p> 
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias - Marrajo en salsa verde - Patatas ecológicas hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>27.99 gr prot - 23.09 gr lip 80.01 gr HC - 630.63 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Varitas de merluza - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>13.40 gr prot - 27.71 gr lip 72.09 gr HC - 580.35 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con champiñones,zanahoria y queso - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>16.34 gr prot - 19.34 gr lip 84.81 gr HC - 563.40 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos sin carne - Fritura de limanda con berenjena, pimiento y cebolla. - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>26.00 gr prot - 21.27 gr lip 77.94 gr HC - 594.45 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>21.96 gr prot - 22.21 gr lip 80.67 gr HC - 598.35 Kcal</p> 
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla francesa simple. - Menestra de guisantes y judias - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>11.32 gr prot - 12.98 gr lip 51.34 gr HC - 359.22 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con judias verdes, zanahoria y calabaza (sólo verduras) - Merluza al horno - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>22.34 gr prot - 24.20 gr lip 94.28 gr HC - 669.29 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>20.47 gr prot - 24.87 gr lip 78.26 gr HC - 605.06 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Tortilla de limanda con tomate, calabacín y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>19.32 gr prot - 23.02 gr lip 80.60 gr HC - 594.22 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas - Queso fresco - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua <p>24.68 gr prot - 19.98 gr lip 86.12 gr HC - 614.26 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Zanahorias rehogadas con champiñones - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>27.99 gr prot - 22.04 gr lip 74.36 gr HC - 592.96 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal. - Tortilla de calabacín - Ensalada con tomate y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>19.21 gr prot - 21.58 gr lip 96.04 gr HC - 644.30 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Coliflor gratinada con queso al horno - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>19.37 gr prot - 24.83 gr lip 75.04 gr HC - 596.39 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Filete de gallo al horno en salsa de cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>18.05 gr prot - 24.03 gr lip 65.79 gr HC - 549.07 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro y aceitunas - Lacitos con tomate ecológico, calabacín y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>19.13 gr prot - 25.10 gr lip 71.75 gr HC - 579.55 Kcal</p> 

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos
Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
8 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Merluza al horno - Menestra de zanahoria con berenjenas - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 26.37 gr prot - 23.11 gr lip 73.71 gr HC - 599.87 Kcal 	9 - Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas y huevo duro - Coditos con tomate y atún - Yogurt - Pan integral, . y agua 21.71 gr prot - 23.88 gr lip 78.13 gr HC - 598.83 Kcal 	10 - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Jamoncitos de pollo al horno - Judias verdes salteadas - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 35.19 gr prot - 19.30 gr lip 79.20 gr HC - 619.32 Kcal 	11 - Arroz guisado con zanahoria, calabaza y pollo - Huevo duro - Ensalada con zanahoria, brotes de soja, lechuga y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 22.47 gr prot - 22.68 gr lip 85.21 gr HC - 621.50 Kcal 	12 - Crema de guisantes con queso - Bacalao al horno con tomate guisado. - Ensalada de lechuga con tomate , maíz y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 26.79 gr prot - 27.12 gr lip 72.69 gr HC - 630.65 Kcal 
15 - Potaje de judias - Marrajo en salsa verde - Patatas ecológicas hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 27.99 gr prot - 23.09 gr lip 80.01 gr HC - 630.63 Kcal 	16 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pavo al ajillo al horno - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 21.59 gr prot - 29.91 gr lip 62.54 gr HC - 596.28 Kcal 	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con carne picada de ternera, zanahorias y tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 22.42 gr prot - 20.27 gr lip 95.01 gr HC - 634.70 Kcal 	18 - Sopa de picadillo con garbanzos sin carne - Fritura de limanda con berenjena, pimiento y cebolla. - Yogurt - Pan ecológico , y agua 26.00 gr prot - 21.27 gr lip 77.94 gr HC - 594.45 Kcal 	19 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 21.96 gr prot - 22.21 gr lip 80.67 gr HC - 598.35 Kcal 
22 - Crema de calabacín - Ternera en salsa - Menestra de guisantes y judias - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 20.70 gr prot - 19.51 gr lip 52.72 gr HC - 460.85 Kcal 	23 - Arroz guisado con judias verdes, zanahoria y calabaza (sólo verduras) - Merluza al horno - Verduras salteadas de champiñones, berenjenas y patata - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 22.34 gr prot - 24.20 gr lip 94.28 gr HC - 669.29 Kcal 	24 - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Yogurt - Pan ecológico , y agua 20.47 gr prot - 24.87 gr lip 78.26 gr HC - 605.06 Kcal 	25 - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con pollo y tomate ecológico - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 21.59 gr prot - 22.13 gr lip 86.87 gr HC - 619.70 Kcal 	26 - Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas - Queso fresco - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua 24.68 gr prot - 19.98 gr lip 86.12 gr HC - 614.26 Kcal 
29 - Potaje de judias - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Zanahorias rehogadas con champiñones - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua 27.99 gr prot - 22.04 gr lip 74.36 gr HC - 592.96 Kcal 	30 - Paella de arroz con pavo, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla de calabacín - Ensalada con tomate y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 20.67 gr prot - 21.82 gr lip 85.69 gr HC - 613.50 Kcal 	31 - Puchero con garbanzos y fideos. - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada con tomate, zanahoria, espárragos blancos y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico , y agua 28.62 gr prot - 23.65 gr lip 72.76 gr HC - 616.59 Kcal 	1 - Crema de puerros - Filete de gallo al horno en salsa de cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico , y agua 18.05 gr prot - 24.03 gr lip 65.79 gr HC - 549.07 Kcal 	2 - Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro y aceitunas - Lacitos con ternera, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico , y agua 23.75 gr prot - 26.17 gr lip 70.71 gr HC - 602.93 Kcal 