Abril sin pescado

CEIP IVAF LUIS FORTICH

Abril 3iii peseddo						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes		
311		2				
	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria		
	Guiso de garbanzos con huevo y patatas	Crema de verduras	Espirales carbonara	Sopa de pollo		
	Tortilla francesa	Albóndigas jardinera con patatas dado	Pechuga a la siciliana	Filetes de pollo asado con verduras		
	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco		
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur		
	Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%	Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%	Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28% 10	Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%		
	•	T S				
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria		
Arroz a la milanesa	Sopa de fideos	Espirales con verduras	Lentejas con verduras, arroz y patatas	Crema de patata y zanahoria		
Lomo adobado con verduritas juliana al horno	Cocido	Tortilla francesa con calabacín asado	Filete de pechuga empanado	Pollo a la cazadora		
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco		
Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%	Fruta de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%	Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%	Fruta de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	Yogur kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		
Ensalada con lechuga, tomate y	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con zanahoria y manzana	17			
•		_	VACACIONES			
entejas con verduras, arroz y patatas	Guiso de pollo, verduras y patatas	Paella Valenciana				
Longanizas a la plancha	Tortilla de calabacín	Papas				
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco				
Fruta de temporada Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%	Fruta de temporada Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%	Fruta de temporada Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%				
21	22	23	24	;		
		vacaciones				
28	29	30	1			
	Ensalada de col, zanahoria y	Encelada de lechues a maís				

vacaciones

Ensalada de col, zanahoria y manzana

Macarrones a la napolitana

Lomo adobado

Pan integral Fruta de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26% Ensalada de lechuga y maíz

Crema de verduras

Pollo rustido

Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 162 gluc 562 lip 272

Recomendaciones para la cena

1			•	•	
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
3123					
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortila de york, pan y fruta	Cena:Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta	
7 8 9 10 11					
Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur	
14	15	16	17	18	
Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta	
28	29	30			
Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur	Cena: Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta	Cena: Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta			

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 brans



TU PLATO SALUDABLE

VEGETALES

FRUTAS

GRANOS INTEGRALES

PROTEÍNAS SALUDABLES Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y de los zumos, especialmente si tienen azúcar

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).



secos como fuente proteica.

AGU!





Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.

Cuantos más vegetales y de mayor

variedad, mejor. Varía en la forma de

prepararlos y disfruta de la

temporalidad de las verduras.











Evita carnes procesadas como los embutidos y

Limita el consumo de carnes rojas y queso.



Realizado por Álvaro Merelo, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, en base a las recomendaciones de la Escuela Médica de Harvard.



