

# Marzo sin cerdo

CEIP IVAF LUIS FORTICH

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p>3</p> <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Arroz caldoso con pavo</p> <p>Abadejo en salsa napolitana</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%</p> | <p>4</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Guiso de rape, verduras y patatas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%</p>   | <p>5</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras, arroz y patatas</p> <p>Salchichas de pollo a la plancha</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%</p> | <p>6</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%</p>                    | <p>7</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pechuga empanada al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%</p>                                  |
| <p>10</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz al horno sin cerdo</p> <p>Rape guisado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%</p>              | <p>11</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%</p>        | <p>12</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo rustido</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%</p>  | <p>13</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Buñuelos de bacalao al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>  | <p>14</p> <p>CHOCOLATADA PARA ALMORZAR</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>ENTREMESES CON PATATAS CHIP</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%</p>  |
| <p>17</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   |   |  | <p>19</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Espirales con atún</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%</p>                                | <p>20</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas de pollo al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%</p>                                |
| <p>18</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   |   |  | <p>21</p> <p><b>FESTIVO</b></p>  |   |
| <p>24</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%</p>  | <p>25</p> <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Crema de legumbres y verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%</p> | <p>26</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con brocoli aliñado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%</p>                 | <p>27</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Arroz caldoso de pollo y verduras</p> <p>Tilapia en salsa verde</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%</p> | <p>28</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa con calabacín asado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%</p> |
| <p>31</p> <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Fiambre de pavo y queso</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%</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      | <b>Cena:</b> Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta | <b>Cena:</b> Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta           | <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, pan y fruta | <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur   |
| <b>Cena:</b> Ensalada tropical, hamburguesas caseras, 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!**



**AG**



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.