

Marzo sin gluten

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
3		4		5		6		7	
Ensalada con zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria
Arroz caldoso con pavo	Guiso de rape, verduras y patatas	Guiso de legumbres con verduras con arroz	Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Guiso de legumbres con verduras con arroz	Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Potaje de garbanzos	Potaje de garbanzos
Abadejo en salsa napolitana	Tortilla de calabacín	Longanizas a la plancha	Merluza al horno	Longanizas a la plancha	Merluza al horno	Merluza al horno	Merluza al horno	Pechuga a la plancha	Pechuga a la plancha
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%	Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%	Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%	Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%	Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%	Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%	Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%	Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%	Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%
10		11		12		13		14	
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de col, zanahoria y manzana	CHOCOLATADA PARA ALMORZAR	CHOCOLATADA PARA ALMORZAR
Arroz al horno	Guiso de legumbres con verduras y patatas	Crema de verduras	Macarrones sin gluten a la napolitana	Arroz al horno	Guiso de legumbres con verduras y patatas	Macarrones sin gluten a la napolitana	Macarrones sin gluten a la napolitana	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE FIDEOS
Rape guisado	Tortilla francesa	Pollo rustido	Abadejo al horno	Rape guisado	Tortilla francesa	Pollo rustido	Abadejo al horno	ENTREMESES CON PATATAS CHIP	ENTREMESES CON PATATAS CHIP
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan integral	Pan integral
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%	Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%	Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%	Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%	Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%	Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%	Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%	Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%
17		18		19		20		21	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Espirales sin gluten con atún	Espirales sin gluten con atún	Arroz a la cubana	Arroz a la cubana
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Tortilla francesa	Tortilla francesa	Salchichas mixtas al horno	Salchichas mixtas al horno
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%	Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%
24		25		26		27		28	
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Crema de legumbres y verduras	Patatas estofadas con verduras	Arroz caldoso de pollo y verduras	Macarrones sin gluten con verduras y tomate	Crema de legumbres y verduras	Patatas estofadas con verduras	Arroz caldoso de pollo y verduras	Guiso de legumbres con verduras y patatas	Guiso de legumbres con verduras y patatas
Merluza al horno	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con brocoli aliñado	Tilapia en salsa verde	Merluza al horno	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con brocoli aliñado	Tilapia en salsa verde	Tortilla francesa con calabacín asado	Tortilla francesa con calabacín asado
Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%	Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%	Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%	Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
31									
Ensalada con zanahoria y manzana				Ensalada con zanahoria y manzana					
Paella valenciana				Paella valenciana					
Entremeses				Entremeses					
Pan sin gluten				Pan sin gluten					
Fruta de temporada				Fruta de temporada					
Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%				Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%					

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	Cena: Ensalada, tortilla 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
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
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
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	Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, pan y fruta	Cena: Ensalada, tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur
Cena: 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!



AM
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.