

# Marzo sin pescado

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 con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria
Arroz caldoso con pavo	Guiso de pollo, verduras y patatas	Lentejas con verduras, arroz y patatas	Macarrones con verduras y tomate	Lentejas con verduras, arroz y patatas	Macarrones con verduras y tomate	Macarrones con verduras y tomate	Potaje de garbanzos	Potaje de garbanzos	Potaje de garbanzos
Pechuga en salsa napolitana	Tortilla de calabacín	Longanizas a la plancha	Tortilla francesa	Longanizas a la plancha	Tortilla francesa	Tortilla francesa	Pechuga empanada al horno	Pechuga empanada al horno	Pechuga empanada al horno
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	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 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	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	CHOCOLATADA PARA ALMORZAR	CHOCOLATADA PARA ALMORZAR	CHOCOLATADA PARA ALMORZAR
Arroz al horno	Lentejas con verduras y patatas	Crema de verduras	Macarrones a la napolitana	Arroz al horno	Lentejas con verduras y patatas	Macarrones a la napolitana	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE FIDEOS
Magro guisado	Tortilla francesa	Pollo rustido	Lomo adobado	Magro guisado	Tortilla francesa	Lomo adobado	ENTREMESES CON PATATAS CHIP	ENTREMESES CON PATATAS CHIP	ENTREMESES CON PATATAS CHIP
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	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 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%	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 con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria	Ensalada con tomate y zanahoria
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Espirales con verduras	Arroz a la cubana	Arroz a la cubana	Arroz a la cubana
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Tortilla francesa	Salchichas mixtas al horno	Salchichas mixtas al horno	Salchichas mixtas al horno
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Fruta de temporada	Yogur	Yogur	Yogur
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%	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 lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Macarrones con verduras y tomate	Crema de legumbres y verduras	Patatas estofadas con chorizo	Arroz caldoso de pollo y verduras	Macarrones con verduras y tomate	Crema de legumbres y verduras	Arroz caldoso de pollo y verduras	Lentejas con verduras y patatas	Lentejas con verduras y patatas	Lentejas con verduras y patatas
Huevo cocido	Pollo al horno con patatas	Lomo adobado con brocoli aliñado	Salchichas a la plancha	Huevo cocido	Pollo al horno con patatas	Salchichas a la plancha	Tortilla francesa con calabacín asado	Tortilla francesa con calabacín asado	Tortilla francesa con calabacín asado
Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	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 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%	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 blanco				Pan blanco					
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
<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!



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.