

# Mayo Basal

CEIP IVAF LUIS FORTICH

| lunes  |  | martes   |  | miércoles  |                        | jueves  |  | viernes   |  |
|--|--|--|--|--|------------------------|---|--|---|--|
|  |  |  |  |  | 1 2<br><b>FESTIVOS</b> |   |  |   |  |
| 5  |  | 6  |  | 7  |                        | 8   |  | 9   |  |
| <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Alubias con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 815 prot 16% gluc 58% lip 25%</p>                                  |  | <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Merluza al horno sobre cama de patatas panaderas</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%</p> |  | <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Huevos rellenos</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 840 prot 12% gluc 58% lip 32%</p>    |                        | <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Hamburguesa con queso</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%</p>                      |  | <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas mixtas al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%</p>                        |  |
| 12   |  | 13   |  | 14   |                        | 15  |  | 16  |  |
| <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 769 prot 12% gluc 63% lip 26%</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>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Patatas estofadas con chorizo</p> <p>Lomo adobado con brocoli aliñado</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%</p> |                        | <p>Ensalada de col, zanahoria y</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>Ensalada de lechuga, tomate y</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa con calabacín asado</p> <p>Pan integral</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%</p> |  |
| 19   |  | 20   |  | 21   |                        | 22  |  | 23  |  |
| <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%</p>   |  | <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Guiso de garbanzos con huevo y Delicias de pescado al horno con judías verdes salteadas</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%</p>  |  | <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas jardinera con patatas dado</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%</p>        |                        | <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Espirales carbonara</p> <p>Merluza a la siciliana</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%</p>                     |  | <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Sopa de pollo</p> <p>Filetes de pollo asado con verduras</p> <p>Pan integral</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%</p>                   |  |
| 26   |  | 27   |  | 28   |                        | 29  |  | 30  |  |
| <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz a la milanese</p> <p>Merluza al horno con verduritas en juliana al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%</p> |  | <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 755 prot 17% gluc 61% lip 15%</p>   |  | <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Espirales con atún</p> <p>Tortilla francesa con calabacín asado</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%</p>       |                        | <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Lentejas con verduras, arroz y patatas</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%</p> |  | <p>Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Pan integral</p> <p>Yogur</p> <p>kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%</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           |   |   |

## 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!**



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.