Mayo sin lactosa

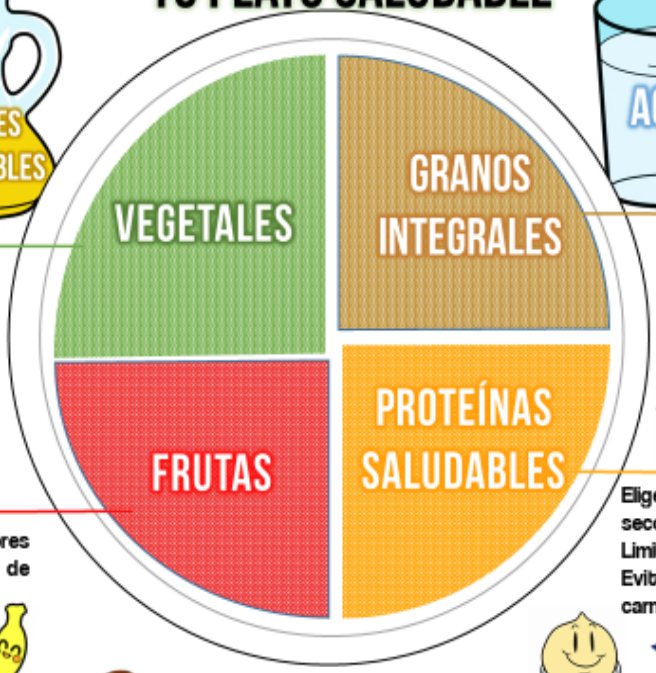
CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 FESTIVOS	2
5	6	7	8	9
Ensalada con zanahoria y manzana Alubias con arroz Tortilla de patatas Pan blanco Fruta de temporada Kcal 815 prot 16% gluc 58% lip 25%	Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones con verduras y tomate Merluza al horno sobre cama de patatas panaderas Pan integral Fruta de temporada Kcal 753 prot 13% gluc 60% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas estofadas con patatas Huevos rellenos Pan blanco Fruta de temporada Kcal 840 prot 12 gluc 58% lip 32%	Ensalada de tomate y maíz Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa Pan integral Fruta de temporada Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	Ensalada con tomate y zanahoria Arroz a la cubana Tortilla francesa Pan blanco Yogur sin lactosa Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%
12	13	14	15	16
Ensalada de lechuga y remolacha Macarrones con verduras y tomate Merluza al horno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 763 prot 12% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Crema de legumbres y verduras Pollo al horno con patatas Pan integral Fruta de temporada Kcal 727 prot 13% gluc 49% lip 38%	Ensalada de lechuga y maíz Patatas estofadas con verduras Lomo a la plancha con brocoli aliñado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 718 prot 13% gluc 55% lip 33%	Ensalada de col, zanahoria y Arroz caldoso de pollo y verduras Tilapia en salsa verde Pan integral Fruta de temporada Kcal 750 prot 16% gluc 57% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa con calabacín asado Pan blanco Yogur sin lactosa Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%
19	20	21	22	23
Ensalada con zanahoria y manzana Paella valenciana Huevo cocido Pan blanco Fruta de temporada Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 28%	Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de garbanzos con huevo y Tilapia al horno Pan integral Fruta de temporada Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%	Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo jardinera con patatas dado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espirales carbonara Merluza a la siciliana Pan integral Fruta de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de pollo Filetes de pollo asado con verduras Pan blanco Yogur sin lactosa Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%
26	27	28	29	30
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanesa Merluza al horno con verduritas juliana al horno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos Cocido Pan integral Fruta de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%	Ensalada de lechuga y maíz Espirales con atún Tortilla francesa con calabacín asado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras, arroz y patatas Filete de merluza al horno Pan integral Fruta de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Crema de patata y zanahoria Pollo a la cazadora Pan blanco Yogur sin lactosa kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
31	1	2	3	4
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		

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.

Cuantos 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.