

Mayo sin pescado

CEIP IVAF LUIS FORTICH

| lunes | | martes | | miércoles | | jueves | | viernes | |
|---|--|---|--|--|----|---|--|---|--|
| | | | | | 1 | | | | |
| | | | | | 2 | | | | |
| | | | | | 3 | | | | |
| | | | | | 4 | | | | |
| | | | | | 5 | | | | |
| <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Alubias con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Pan blanco</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>Pechuga de pollo a la plancha con 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 cocido</p> <p>Pan blanco</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 43% lip 33%</p> | | <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Salchichas mixtas al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%</p> | |
| | | | | | 6 | | | | |
| | | | | | 7 | | | | |
| | | | | | 8 | | | | |
| | | | | | 9 | | | | |
| <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Huevo cocido</p> <p>Pan blanco</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 blanco</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>Salchichas a la plancha</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 blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 764 prot 15% gluc 54% lip 31%</p> | |
| | | | | | 10 | | | | |
| | | | | | 11 | | | | |
| | | | | | 12 | | | | |
| | | | | | 13 | | | | |
| <p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Entremeses</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 783 prot 14% gluc 57% lip 26%</p> | | <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Guiso de garbanzos con huevo y</p> <p>Tortilla francesa</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 blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%</p> | | <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Espirales carbonara</p> <p>Pechuga a la siciliana</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%</p> | | <p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Sopa de pollo</p> <p>Filetes de pollo asado con verduras</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%</p> | |
| | | | | | 14 | | | | |
| | | | | | 15 | | | | |
| | | | | | 16 | | | | |
| | | | | | 17 | | | | |
| <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Lomo adobado con verduritas juliana al horno</p> <p>Pan blanco</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 67% lip 15%</p> | | <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Espirales con verduras</p> <p>Tortilla francesa con calabacín asado</p> <p>Pan blanco</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 pechuga 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 blanco</p> <p>Yogur</p> <p>kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%</p> | |
| | | | | | 18 | | | | |
| | | | | | 19 | | | | |
| | | | | | 20 | | | | |
| | | | | | 21 | | | | |
| | | | | | 22 | | | | |
| | | | | | 23 | | | | |
| | | | | | 24 | | | | |
| | | | | | 25 | | | | |
| | | | | | 26 | | | | |
| | | | | | 27 | | | | |
| | | | | | 28 | | | | |
| | | | | | 29 | | | | |
| | | | | | 30 | | | | |

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 | | |

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.