

Diciembre sin frutos secos

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2		3		4		5		6	
<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Rape guisado</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%</p>		<p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras y patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%</p>		<p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo rustido</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%</p>		<p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Macarrones a la napolitana</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
9		10		11		12		13	
<p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Huevos rellenos</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>Merluza al horno</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>Alubias con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</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 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 blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 813 prot 11% gluc 54% lip 35%</p>	
16		17		18		19		ESPECIAL NAVIDAD	
<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Merluza al horno</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</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 manzana</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo 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 COMPLETA</p> <p>CALDO NAVIDEÑO CON PELOTAS</p> <p>POLLO AL HORNO CON MANZANAS</p> <p>Pan blanco</p> <p>MACEDONIA DE FRUTA</p> 	

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

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.