

# Octubre sin frutos secos

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
30	1	2	3	4
	Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de garbanzos con huevo y patatas Abadejo al horno Pan integral Fruta de temporada Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espirales carbonara Merluza a la siciliana Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%	Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo a la jardinera Pan integral Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 59% lip 28%	Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de pollo Filetes de pollo asado con verduras Pan blanco Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%
7	8	9	10	11
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanesa Merluza 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%	<h2>FESTIVO</h2>	Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras, arroz y patatas Filete de merluza empanado 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 kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%
14	15	16	17	18
Ensalada con zanahoria y manzana Arroz caldoso con pavo Abadejo en salsa napolitana Pan blanco Fruta de temporada Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%	Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de rape, verduras y patatas Tortilla de calabacín Pan integral Fruta de temporada Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%	Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras, arroz y patatas Longanizas a la plancha Pan blanco Fruta de temporada Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%	Ensalada de tomate y maíz Macarrones con verduras y tomate Merluza al horno Pan integral Fruta de temporada Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%	Ensalada con tomate y zanahoria Potaje de garbanzos Pechuga empanada al horno Pan blanco Yogur Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%
21	22	23	24	25
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz caldoso con verduras Rape guisado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 11% gluc 61% lip 28%	Ensalada con tomate y zanahoria Lentejas con verduras y patatas Tortilla francesa Pan integral Fruta de temporada Kcal 757 prot 16% gluc 57% lip 27%	Ensalada de lechuga y maíz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%	Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones a la napolitana Abadejo al horno Pan integral Fruta de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%	Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas Pizza de jamón york y queso Pan blanco Yogur Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%
28	29	30	31	
Ensalada con zanahoria y manzana Lentejas estofadas con patatas Huevos rellenos 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 Pan integral Fruta de temporada Kcal 759 prot 13% gluc 60% lip 26%	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Alubias con arroz Tortilla de patatas Pan blanco Fruta de temporada Kcal 840 prot 12 gluc 58% lip 32%	Ensalada de tomate y maíz Crema de calabacín con picatostes Hamburguesa con queso Pan integral Fruta de temporada Kcal 835 prot 17% gluc 49% lip 33%	

# Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<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	<b>Cena:</b> Ensalada, merluza al horno con verduras, pan y fruta	<b>Cena:</b> huevos con tomate, pan y frutar	<b>Cena:</b> Patata cocida con atún y tomate partido, 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!**



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.