

# Octubre sin pescado

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
30	1	2	3	4
	<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Guiso de garbanzos con huevo y patatas</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, tomate y zanahoria</p> <p>Espirales carbonara</p> <p>Pechuga a la siciliana</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%</p>	<p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas jardinera</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>
7	8	9	10	11
<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Lomo adobado</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><b>FESTIVO</b></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>
14	15	16	17	18
<p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Arroz caldoso con pavo</p> <p>Pechuga en salsa napolitana</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%</p>	<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Guiso de pollo, verduras y patatas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%</p>	<p>Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras, arroz y patatas</p> <p>Longanizas a la plancha</p> <p>Pan blanco</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%</p>	<p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Macarrones con verduras y tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 873 prot 12% gluc 50% lip 37%</p>	<p>Ensalada con tomate y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pechuga empanada al horno</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%</p>
21	22	23	24	25
<p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Magro 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>Lomo adobado</p> <p>Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%</p>	<p>Guiso de garbanzos, calabaza, judías verdes y patatas</p> <p>Pizza de jamón york y queso</p> <p>Pan blanco</p> <p>Yogur</p> <p>Kcal 824 prot 12% gluc 59% lip 29%</p>
28	29	30	31	
<p>Ensalada con zanahoria y manzana</p> <p>Lentejas estofadas con patatas</p> <p>Huevos cocido</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</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>	

# 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.