

ENERO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------|------------|--|-----------|--------|------------|--|-----------|--------|------------|--|-----------|--------|------------|---|-----------|--------|------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | <h1>1</h1> <p>FESTIVO</p> | | | |
| <h1>4</h1> <p>FESTIVO</p> | | | | <h1>5</h1> <p>FESTIVO</p> | | | | <h1>6</h1> <p>FESTIVO</p> | | | | <h1>7</h1> <p>FESTIVO</p> | | | | <h1>8</h1> <p>FESTIVO</p> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones al ajillo - Huevos duros con tomate - Actimel - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Alubias verdes con patatas - Hamburguesas con champiñones - Fruta - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Bonito al horno - Piña - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Pollo guisado con arroz - Natillas - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor cocida - Merluza rebozada con patatas - Fruta - Vaso de leche y pan | | | |
| CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO |
| 563 | 21,3 | 20,3 | 79 | 444 | 25,1 | 15,8 | 53,7 | 412,6 | 31,2 | 12 | 47,7 | 575,6 | 26,1 | 17,6 | 83,2 | 468 | 25,5 | 15,7 | 59,8 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín - Pavo guisado - Fruta - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate - Filete ruso con verduritas - Yogur - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Lenguado plancha con lechuga - Fruta - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con arroz - Lomo de cerdo con tomate crudo - Danonino - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Alubias verdes con patatas - Croquetas con jamón - Fruta - Vaso de leche y pan | | | |
| CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO |
| 444,2 | 26,8 | 12,6 | 59,1 | 609,5 | 35,3 | 20,4 | 75 | 442,2 | 26,9 | 13,1 | 57,8 | 561,6 | 30,5 | 16,7 | 76,9 | 483,1 | 10,6 | 18,4 | 74 |
| <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Rape con lechuga - Melocotón en almíbar - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Puré de espinacas - Hamburguesas con pimientos - Yogur - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate - Merluza con patatas al horno - Fruta - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Fritos variados - Fruta - Vaso de leche y pan | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Cardo salteado - Albóndigas - Helado - Vaso de leche y pan | | | |
| CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO | CALORIAS | PROTEINAS | GRASAS | H. CARBONO |
| 641,9 | 29,3 | 23,1 | 83,6 | 498 | 28,5 | 18,7 | 87,4 | 882,8 | 36 | 20,2 | 87 | 734 | 34 | 22 | 98 | 533,2 | 22,1 | 22 | 73 |

Sugerencias de menús para la cena

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | <h1>FESTIVO</h1> | | | |
| <h1>FESTIVO</h1> | | | | <h1>FESTIVO</h1> | | | | <h1>FESTIVO</h1> | | | | <h1>FESTIVO</h1> | | | | <h1>FESTIVO</h1> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Pescado al horno con patatas - Fruta | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada mixta - Bocadillo de lomo con pimientos - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Tortilla de jamón York y queso - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Pescado rebozado - Fruta | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Pechuga pollo plancha con pimientos - Lácteo | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas - Pescado al horno con lechuga - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Lomo plancha con champis - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pescado - Croquetas con lechuga - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Pescado plancha con limón - Fruta | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Escarola - Revuelto de champiñones - Lácteo | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabaza - Filete plancha con patatas al horno - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Tortilla de queso - Fruta | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada mixta - Sandwich de jamón y queso - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Patatas con verduras - Pescado al horno con cebolla - Lácteo | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Escarola - Lasaña de carne - Lácteo | | | |

**LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate...
CONSEJO: La comida rápida (pizzas, hamburguesas, patatas fritas...) no es una alimentación saludable por eso no se debe abusar de ella. Además se recomienda hacerla de manera casera de tal forma que sea más sana y contenga menos grasas saturadas. Por eso, os animamos a que cocinéis con vuestros hijos/as, pizzas, hamburguesas, lasañas...)