

FEBRERO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Alubias verdes con patatas - Lomo rebozado - Pera - Vaso de leche y pan				- Lentejas guisadas - Gallo plancha con tomate crudo - Yogur - Vaso de leche y pan				- Macarrones con tomate - Pollo asado con setas - Actif - Vaso de leche y pan				- Sopa de verduras - Albóndigas en salsa - Manzana - Vaso de leche y pan				- Puré de calabacín - Merluza horno con salsa de pimientos - Naranja - 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
485,2	26,4	16,7	61,2	537,3	34,1	15,4	69,5	595,2	32,4	16,3	84,9	948,8	41,1	33,1	130	385	18,7	13,3	51,1
- Cardo salteado - Salchichas con patatas al horno - Plátano - Vaso de leche y pan				- Alubias rojas - Hamburguesas con lechuga - Piña en almíbar - Vaso de leche y pan				- Espaguetis salteados - Perca al horno con pimientos - Yogur - Vaso de leche y pan				- Puré de puerros - Pavo al ajillo - Mandarinas - Vaso de leche y pan				- Arroz con tomate - Lenguado plancha con limón - Natillas - 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
556,1	15,6	31,3	56,4	620	33,4	16,1	91	598,4	33,1	16,7	84,3	409,5	24,7	12,4	52,7	624,5	29,5	16,5	95,6
15 FESTIVO				16 FESTIVO				- Alubias verdes con patatas - Fritos variados - Yogur - Vaso de leche y pan				- Sopa de cocido - Chuleta de Sajonia con tomate crudo - Melocotón en almíbar - Vaso de leche y pan				- Lentejas guisadas - Lenguado al horno con lechuga - Manzana - 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
489,9	14,4	18,9	70,1					504,8	26	14,7	71,2	525,8	34,3	12,8	72,9				
- Puré de espinacas - Hamburguesas con tomate - Actif - Vaso de leche y pan				- Alubias pintas - Salmón a la plancha con lechuga - Pera - Vaso de leche y pan				- Macarrones con gambas - San Jacobos - Plátano - Vaso de leche y pan				- Alubias verdes - Ajoarriero - Mandarinas - Vaso de leche y pan				- Patatas guisadas - Delicias con tomate natural - Yogur - 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
457	29,4	17,1	49,3	638,2	37,2	24,1	72,4	637	19,5	22,9	94,3	575,1	23,1	13,8	95,8	524,7	20,9	26,8	53,3

Sugerencias de menús para la cena

- Sopa de fideos - Pescado al horno con limón - Yogur				- Verdura cocida entera - Tortilla de jamón York - Fruta				- Puré de verduras - Salchichas con ketchup - Fruta				- Patatas guisadas - Pescado a la plancha con lechuga - Vaso de leche				- Ensalada mixta - Pechuga de pollo con champiñones - Yogur			
- Puré de verduras - Pescado al horno con cebolla - Lácteo				- Ensalada mixta - Bocadillo de lomo con pimientos - Lácteo				- Verdura cocida - Tortilla de jamón York y queso - Fruta				- Sopa de verduras - Pescado rebozado - Lácteo				- Verdura cocida - Pechuga pollo plancha con pimientos - Fruta			
15 FESTIVO				16 FESTIVO				- Patatas guisadas - Pescado al horno con lechuga - Fruta				- Verdura cocida - Lomo plancha con champis - Lácteo				- Sopa de pescado - Croquetas con tomate - Lácteo			
- Escarola - Filete plancha con patatas al horno - Fruta				- Verdura cocida - Tortilla de queso - Lácteo				- Ensalada mixta - Pescado al horno con cebolla - Lácteo				- Patatas con verduras - Lomo plancha con lechuga - Lácteo				- Puré de verduras - Lasaña de carne - Fruta			

*LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate...
 *FRUTAS Y VERDURAS: Deben tomarse TODOS los días estos dos grupos de alimentos, siendo un total de tres piezas de fruta y dos raciones de verduras al día, para ello es importante acompañar los segundos platos con guarniciones de verduras y así asegurarnos su aporte en nuestra dieta diaria.