

Lunes

12 Gazpacho 1
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 578 Lip: 26,43 Prot: 14,90 HC: 70,12

19 Ensalada de Pasta 1-3T
Rotti de Pavo 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 704 Lip: 21,49 Prot: 32,55 HC: 94,99

26 Espirales con Tomate 1-3T
Tortilla de Pimientos 3
Ensalada de Lechuga y Tomate 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 743 Lip: 25,98 Prot: 19,87 HC: 106,27

Martes

13 Arroz con Tomate
Salchichas al Horno 6
Guisantes Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 845 Lip: 32,14 Prot: 27,35 HC: 113,90

20 Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 670 Lip: 22,43 Prot: 29,74 HC: 90,57

27 Gazpacho 1
Magro de Cerdo 9T-12
Arroz Pilaf 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 617 Lip: 21,65 Prot: 31,68 HC: 74,82

Miércoles

14 Coditos en Salsa Provenzal 1-3T
Filetes de Caballa 4-6
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 699 Lip: 21,43 Prot: 38,69 HC: 87,87

21 Arroz 3 Delicias 2-3-6-7-12T
Salmón al Horno 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 624 Lip: 22,15 Prot: 33,06 HC: 71,18

28 Lentejas Estofadas 1T-9T
Merluza al Horno en Salsa de Adobo 4-9T
Champiñones Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 646 Lip: 18,77 Prot: 34,62 HC: 88,68

Jueves

15 Crema de Calabaza
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12
Champiñones Salteados 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 646 Lip: 23,41 Prot: 33,26 HC: 63,83

22 Garbanzos con Verduras 9T-12
Lomo Adobado al Horno 1T-3T-6-7-12
Brócoli al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 568 Lip: 20,18 Prot: 33,03 HC: 61,66

29 Ensalada de Arroz
Filete Ruso 1-6-7T-12
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 711 Lip: 29,71 Prot: 21,86 HC: 88,16

Viernes

16 Lentejas con Chorizo 1T-6-9T
Merluza al Horno al Limón 4-9T
Zanahorias al Vapor 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 725,84 Lip: 25,42 Prot: 36,07 HC: 91,64

23 Crema de Calabacín
Varitas de Pescado 1-2T-3T-4-6T-7T-12T-14
Patatitas al Horno 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 646,28 Lip: 24,65 Prot: 16,73 HC: 91,22

30 Alubias Blancas con Chorizo 6-9T
Bacalao al Horno Encebollado 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 759,89 Lip: 24,87 Prot: 42,93 HC: 93,65

- ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

EL PLATO SALUDABLE mediterránea

Este plato constituye una herramienta práctica para ayudarnos a saber cómo tiene que ser una alimentación saludable, de forma que podemos crear comidas saludables y equilibradas.

Dale color a tu plato y prueba sabores nuevos.

La mitad del plato tiene que estar compuesto por verduras y frutas preferiblemente de **temporada**.

(espinacas, berenjena, calabacín, tomate, brócoli, fresas, uvas, piña, kiwi...)

1/4 del plato tienen que ser cereales.

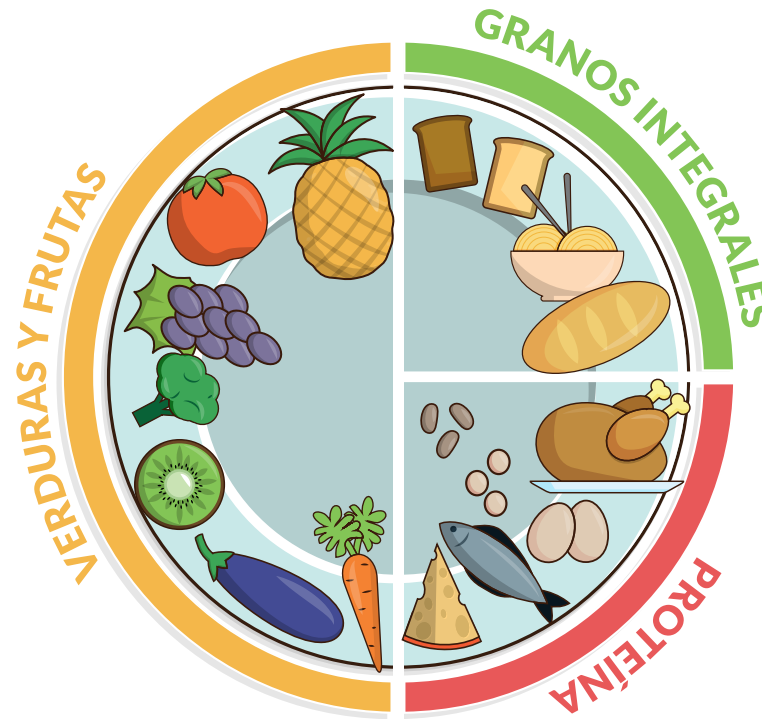
Mejor **integrales** que refinados, por su efecto sobre los niveles de azúcar e insulina.

(maíz, pan integral, quinoa, pasta y arroz integral, harina integral...)

¡Destina otro cuarto de plato a las proteínas!

Las legumbres y los frutos secos naturales, son fuente de proteínas saludables además de versátiles.

(carnes magras, aves, pescados, huevos...)



¡Hidrátate!

Evita bebidas azucaradas y limita los productos lácteos y zumos de fruta natural.



¡Con moderación!

Elige aceites vegetales saludables. (oliva, girasol, maíz, soja...)



¡Mantente activo!

Recuerda realizar actividad física.

Y para cenar...

Realiza tu cena de forma suave y con el tiempo suficiente para hacer la digestión antes de dormir.

SI HAS COMIDO...

pasta/ arroz	patata legumbre	verdura
verdura	pasta/ arroz	patata legumbre
carne	pescado	huevo
pescado	carne	huevo
huevo	pescado	carne
fruta		lácteo
lácteo		fruta

CENA...

Ejemplos de cenas con plato único

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verduras salteadas con tiras de ternera y salsa de soja y arroz integral	Salteado de verduras con huevo y tallarines (fideos de arroz, pasta integral...)	Quiche de puerros y brócoli con tomates cherry horneados (la quiche lleva huevo como proteína)	Bocadillo (pan integral, multicereal, centeno ...) de verduras asadas y queso (cabra, edam, fresco...) ¡Añade pesto!	Tosta de aguacate con atún y tiras de pimiento rojo	Coca de espinacas y cebolla con queso fresco y nueces	Espaguetis (integral) con calabacín y gambas