



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14 Lentejas estofadas con tomate, pimiento, cebolla, zanahorias, patatas y ajo. Tortilla Francesa Picadillo de tomate Fruta de temporada Pan y agua 594,8 Kcal Pr 22,1 g 15 % Sal 0,6 g Gr 21,6 g 33 % Saturadas 3,7 g Hc 81,6 g 55 % Azúcares 13,1 g	15 Cazuel de fideos guisados con tomate, pimiento, cebolla, zanahorias, ajo y patatas Lomos de halibut (atheresthes stonias) al pil-pil Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua 582,4 Kcal Pr 22,3 g 15 % Sal 0,6 g Gr 20,3 g 31 % Saturadas 1,9 g Hc 82 g 56 % Azúcares 15,7 g	16 Crema de calabacín, patatas y cebolla Albóndigas con tomate Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua 587 Kcal Pr 17,6 g 12 % Sal 0,6 g Gr 21,6 g 33 % Saturadas 2,9 g Hc 87,1 g 59 % Azúcares 12,9 g	17 Puchero con arroz y garbanzos Ensalda mediterránea con lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y huevo Fruta de temporada Pan integral y agua 585,5 Kcal Pr 20,5 g 14 % Sal 0,2 g Gr 19,2 g 30 % Saturadas 2,6 g Hc 83,4 g 57 % Azúcares 14,7 g	18 Caracolas con salsa de tomate natural, cebolla y pimiento Boquerones frescos fritos al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan y agua 605 Kcal Pr 21,4 g 14 % Sal 0,7 g Gr 22,2 g 33 % Saturadas 3 g Hc 83,4 g 55 % Azúcares 18,8 g
21 Arroz a la cubana, cocido, con salsa de tomate natural Huevos fritos con salsa de tomate natural Fruta de temporada Pan y agua 582,2 Kcal Pr 17,4 g 12 % Sal 0,4 g Gr 21,4 g 33 % Saturadas 3,9 g Hc 85,6 g 59 % Azúcares 17,1 g	22 Puchero con fideos y garbanzos Trocitos de caella frita Ensalda Verde con lechuga, tomate, cebolla y zanahoria. Fruta de temporada Pan y agua 599,1 Kcal Pr 20,7 g 14 % Sal 0,4 g Gr 22,5 g 34 % Saturadas 2,5 g Hc 82,7 g 55 % Azúcares 14,8 g	23 Crema de calabaza, patatas y cebolla Magro de cerdo guisado con salsa de tomate natural Patatas a lo pobre al horno con pimiento y cebolla Fruta de temporada Pan integral y agua 600,7 Kcal Pr 21,9 g 15 % Sal 0,9 g Gr 22,3 g 33 % Saturadas 3,4 g Hc 81,4 g 54 % Azúcares 18,2 g	24 Macarrones con salsa de tomate natural, cebolla y pimiento. Filetes de Merluza (Merlucius cappensis) con juliana de tomate, cebolla y pimiento Ensalada torcal con lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria y queso blanco. Fruta de temporada Pan y agua 598,6 Kcal Pr 21,5 g 14 % Sal 0,8 g Gr 21,3 g 32 % Saturadas 3,2 g Hc 84,4 g 56 % Azúcares 17,7 g	25 Potaje de judías con pimiento, zanahoria, tomate y cebolla Tortilla de patatas y calabacín(elaboración propia) Guarnición de lechuga Fruta de temporada Pan y agua 591,5 Kcal Pr 22,2 g 15 % Sal 0,6 g Gr 20,1 g 31 % Saturadas 3,5 g Hc 81,4 g 55 % Azúcares 11,8 g
28 Lentejas estofadas con tomate, pimiento, cebolla, zanahorias, patatas y ajo. Tortilla francesa con queso rallado Picadillo de tomate con Maiz Fruta de temporada Pan y agua 589,5 Kcal Pr 22,1 g 15 % Sal 0,6 g Gr 20,7 g 32 % Saturadas 3,5 g Hc 82,7 g 56 % Azúcares 15,8 g	29 Arroz caldoso, guisado, con tomate, pimiento, cebolla, ajo, almendras y zanahorias Filetes de halibut (atheresthes stonias) al horno con tomate, cebolla y pimiento Ensalada mixta con lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y maíz. Fruta de temporada Pan y agua 597,7 Kcal Pr 21,8 g 15 % Sal 0,5 g Gr 20,9 g 31 % Saturadas 2,3 g Hc 85,6 g 57 % Azúcares 15,3 g	30 Crema de verduras con patatas, cebolla, zanahoria, calabacín y calabaza Jamoncitos de pollo al horno Arroz cocido y salteado con tomate natural Fruta de temporada Pan y agua 593,7 Kcal Pr 21,4 g 14 % Sal 0,5 g Gr 21,2 g 32 % Saturadas 3,1 g Hc 82,7 g 56 % Azúcares 21,3 g	1 de Octubre Puchero con arroz y garbanzos Ensalda mediterránea con lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y huevo Yogurt Sabores Pan integral y agua 605,3 Kcal Pr 21,8 g 14 % Sal 0,2 g Gr 20,7 g 31 % Saturadas 4 g Hc 83,7 g 55 % Azúcares 15,7 g	2 Espaguetis con salsa de tomate natural Boquerones frescos fritos al limón Ensalada de lechuga, cebolla y pepino Fruta de temporada Pan y agua 594,7 Kcal Pr 21,6 g 15 % Sal 0,5 g Gr 21,1 g 32 % Saturadas 2,8 g Hc 83,2 g 56 % Azúcares 14,5 g
5 Puchero con fideos y garbanzos Merluza al horno a la riojana con tomate, cebolla, pimientos y ajo. Ensalda Verde con lechuga, tomate, cebolla y zanahoria. Fruta de temporada Pan y agua 589,6 Kcal Pr 19,1 g 13 % Sal 0,4 g Gr 20,6 g 31 % Saturadas 3,1 g Hc 86,3 g 59 % Azúcares 14,9 g	6 Cazuela de patatas guisadas con tomate, pimiento, cebolla, zanahorias, ajo y carne de pollo Huevos fritos con salsa de tomate natural Fruta de temporada Pan y agua 584,4 Kcal Pr 21,5 g 15 % Sal 0,1 g Gr 21,9 g 34 % Saturadas 3,6 g Hc 80,5 g 55 % Azúcares 19,2 g	7 Crema de calabaza, patatas y cebolla Estofado de ternera con tomate, pimiento, cebolla, almendras y zanahorias. Patatas guisadas con pimiento y cebolla Fruta de temporada Pan y agua 583,2 Kcal Pr 20,9 g 14 % Sal 0,6 g Gr 19,7 g 30 % Saturadas 3 g Hc 86,1 g 59 % Azúcares 18,1 g	8 Potaje de legumbres con judías, garbanzos, tomate, pimientos, cebolla, zanahoria y ajo Tortilla de patatas (elaboración propia) casera Guarnición de lechuga Fruta de temporada Pan y agua 608 Kcal Pr 22,2 g 15 % Sal 0,6 g Gr 22,4 g 33 % Saturadas 3,8 g Hc 82,24 g 54 % Azúcares 11,9 g	9 Macarrones con salsa de tomate natural, cebolla y pimiento. Tiras de potón fritas Ensalada torcal con lechuga, tomate, maíz, cebolla, zanahoria y queso blanco. Fruta de temporada Pan integral y agua 615,8 Kcal Pr 23,3 g 15 % Sal 0,7 g Gr 20,9 g 31 % Saturadas 2,7 g Hc 83,1 g 54 % Azúcares 17,1 g

La fruta de temporada será Manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

DECALOGO SALUDABLE

- Elegir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
- Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
- Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
- Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
- Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
- ¡¡¡Disfrutar de la comida!!!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
- No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
- Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo, se debe escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
- Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
- Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.