

# MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>LUNES</b> 10	<b>MARTES</b> 11	<b>MIERCOLES</b> 12	<b>JUEVES</b> 13	<b>VIERNES</b> 14
Macarrones integrales con tomate y queso Merluza en Salsa con ensalada Fruta Fresca y pan integral	Ensalada de arroz, tomate, atún y aceitunas Pechuga de pollo al curry Fruta fresca y pan integral 18	Judías verdes con patata Pescado azul al horno con verduras Fruta fresca y pan integral	Guisantes con patata y jamón Huevos rellenos Yogur y pan integral	Gazpacho con picatostes y huevo duro Ternera (km 0) estofada Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 676,1    Líp.: 26,5 Prot.: 33,8    H.C.: 73,4	Kcal.: 714,3    Líp.: 24,5 Prot.: 34,4    H.C.: 84,4	Kcal.: 693,4    Líp.: 28,2 Prot.: 28,1    H.C.: 56,5	Kcal.: 703,1    Líp.: 29,3 Prot.: 35,3    H.C.: 58,1	Kcal.: 698,7    Líp.: 26,6 Prot.: 32,8    H.C.: 79,8
<b>LUNES</b> 17	<b>MARTES</b> 18	<b>MIERCOLES</b> 19	<b>JUEVES</b> 20	<b>VIERNES</b> 21
Arroz integral 3 delicias Pollo al chilindrón Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con jamón y patata Lomo de cerdo asado en su jugo Yogur y pan integral	Ensalada de pasta con maíz, tomate y aceitunas Calamares encebollados Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria y patata con picatostes Tortilla de atún Fruta fresca y pan integral	Lentejas con chorizo Pescado azul en salsa de verduras Kiwi y pan integral
Kcal.: 785,6    Líp.: 25,8 Prot.: 46,4    H.C.: 87,5	Kcal.: 733,9    Líp.: 28,9 Prot.: 48,0    H.C.: 64,7	Kcal.: 702,0    Líp.: 24,1 Prot.: 36,3    H.C.: 77,9	Kcal.: 779,3    Líp.: 35,9 Prot.: 33,2    H.C.: 74,8	Kcal.: 719,4    Líp.: 30,2 Prot.: 39,4    H.C.: 62,7
<b>LUNES</b> 24	<b>MARTES</b> 25	<b>MIERCOLES</b> 26	<b>JUEVES</b> 27	<b>VIERNES</b> 28
Crema de calabacín Hamburguesa (km 0) con tomate natural Yogur y pan integral	Ensalada (patata, lechuga, atún, tomate, aceitunas) Garbanzos con huevo y bacalao Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con tomate Pescado azul con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz negro con calamares Pavo guisado Fruta fresca y pan integral	Brócoli con Patata Huevos mollet con ensalada Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 768,6    Líp.: 28,8 Prot.: 44,0    H.C.: 77,0	Kcal.: 857,6    Líp.: 33,1 Prot.: 52,0    H.C.: 82,4	Kcal.: 673,7    Líp.: 20,3 Prot.: 40,0    H.C.: 78,1	Kcal.: 630,3    Líp.: 20,4 Prot.: 32,8    H.C.: 71,8	Kcal.: 766,2    Líp.: 32,8 Prot.: 31,6    H.C.: 80,5

## ¿CONOCES LA PIRAMIDE DE LA DIETA MEDITERRANEA?



- Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados → Ocasionalmente
- Carnes grasas, embutido, grasas (mantequilla, margarina) → Ocasionalmente
- Legumbres → 2-3 raciones a la semana
- Pescados y mariscos, carnes magras, huevos → 2-4 raciones a la semana
- Frutos secos → 1-2 raciones al día
- Vegetales → 2 raciones al día
- Lácteos → 3-4 raciones al día
- Frutas → 1-2 raciones en cada comida principal
- Aeite de oliva (cocinar y aliñar) → 1-2 raciones en cada comida principal
- Arroz / pasta / pan / patata → 1-2 raciones en cada comida principal
- Actividad física → Todos los días
- Pescados y mariscos, carnes magras, huevos → 2-4 raciones a la semana

Dieta Mediterránea + Ejercicio físico = Salud