

MENÚ NOVIEMBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de lechuga con manzana, maíz y queso fresco	Lentejas con verduritas	Lasaña de verduras caseras	Alubias estofadas con chorizo	Crema de calabacín, patata y tostones
Pasta integral boloñesa	Ternera estofada km 0	Pescado blanco al horno	Anillas de calamar	Pollo asado al limón
Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 815,1 Líp.: 30,6 Prot.: 56,4 H.C.: 73,8	Kcal.: 844,2 Líp.: 32,8 Prot.: 40,9 H.C.: 90,4	Kcal.: 617,4 Líp.: 25,1 Prot.: 36,6 H.C.: 61,5	Kcal.: 691,6 Líp.: 26,6 Prot.: 44,2 H.C.: 68,5	Kcal.: 774,5 Líp.: 25,3 Prot.: 57,6 H.C.: 76,1
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz integral 3 delicias	Brócoli con patatas y sofrito de jamón	Patatas asadas con bacon y queso	Ensalada de lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz	Judías verdes con patatas
Pescado blanco en salsa	Hamburguesa km 0	Pescado azul sobre calabacín	Alubias con arroz	Tortilla de atún y cebolla
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Arroz con leche y pan integral
Kcal.: 646,1 Líp.: 27,2 Prot.: 32,4 H.C.: 67,0	Kcal.: 829,1 Líp.: 33,6 Prot.: 49,7 H.C.: 79,9	Kcal.: 632,8 Líp.: 18,4 Prot.: 33,2 H.C.: 73,3	Kcal.: 749,3 Líp.: 32,3 Prot.: 30,6 H.C.: 54,6	Kcal.: 638,7 Líp.: 33,0 Prot.: 21,7 H.C.: 65,1
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de lechuga, queso fresco, tomates y frutos secos	Arroz con pollo y verduritas	Crema de verduras con tostones	Borrajá con patatas	Macarrones integrales con tomate
Lentejas con patata y chorizo	Pescado blanco en salsa de puerros y huevo	Estofado de pavo	Huevos mollet con lechuga	Pescado azul al orio
Kiwi y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 732,7 Líp.: 24,0 Prot.: 45,3 H.C.: 82,9	Kcal.: 743,3 Líp.: 27,2 Prot.: 46,1 H.C.: 109,7	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 579,9 Líp.: 25,5 Prot.: 22,9 H.C.: 62,1	Kcal.: 694,1 Líp.: 26,6 Prot.: 29,0 H.C.: 69,2
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de zanahoria con patata y apio	Coliflor con bechamel	Cocido completo (sopa, garbanzos, col y carne)	Ensalada mixta	Ensalada de tomate, huevo duro y aceitunas
Salchichas frescas con tomate	Pescado blanco a la marinera	Yogur y pan integral	Pollo asado sobre patatas panaderas	Lasaña casera boloñesa
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 795,5 Líp.: 24,7 Prot.: 46,6 H.C.: 89,9	Kcal.: 721,1 Líp.: 37,0 Prot.: 41,4 H.C.: 61,4	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 728,2 Líp.: 45,8 Prot.: 21,2 H.C.: 50,8	Kcal.: 703,3 Líp.: 18,4 Prot.: 40,2 H.C.: 98,2



DIETA Y HÁBITOS EQUILBRADOS



Tomar más cantidad de frutas y verduras
Beber agua en lugar de refrescos
Hacer 4 ó 5 comidas al día, poco copiosas
Como picoteo entre comidas, conviene consumir fruta
Realizar actividad física al menos una hora al día
Disminuir el tiempo que se dedica a ver la televisión, jugar en la videoconsola o navegar por Internet