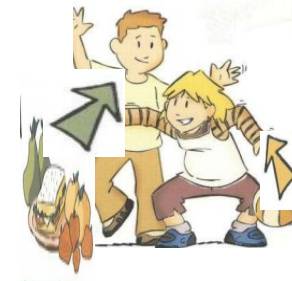


# MENÚ OCTUBRE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Lentejas con verduritas	Acelgas con patatas	Macarrones integrales con tomate y atún	Crema de zanahoria, patata y puerro	Ensalada de arroz, con tomate, huevo duro y zanahoria
Ternera estofada km 0	Pollo asado al limón	Merluza con ensalada	Lomo de cerdo asado en su jugo	Hamburguesa de garbanzos y calabacín
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan integral
<b>Kcal.: 745,8</b> <b>Líp.: 21,4</b> <b>Prot.: 21,9</b> <b>H.C.: 113,4</b>	<b>Kcal.: 620,7</b> <b>Líp.: 24,3</b> <b>Prot.: 39,3</b> <b>H.C.: 60,7</b>	<b>Kcal.: 721,5</b> <b>Líp.: 37,7</b> <b>Prot.: 30,0</b> <b>H.C.: 66,6</b>	<b>Kcal.: 661,2</b> <b>Líp.: 24,6</b> <b>Prot.: 35,3</b> <b>H.C.: 73,6</b>	<b>Kcal.: 708,8</b> <b>Líp.: 22,2</b> <b>Prot.: 44,2</b> <b>H.C.: 82,5</b>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Borraja con patata	Arroz integral 3 delicias	Puchero garbanzos con verduritas	Coliflor gratinada	<b>FESTIVO</b>
Salchichas km 0	Pescado azul de temporada con ensalada	Pavo estofado	Pescado blanco con salsa	
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan integral	
<b>Kcal.: 815,1</b> <b>Líp.: 30,6</b> <b>Prot.: 56,4</b> <b>H.C.: 73,8</b>	<b>Kcal.: 844,2</b> <b>Líp.: 32,8</b> <b>Prot.: 40,9</b> <b>H.C.: 90,4</b>	<b>Kcal.: 617,4</b> <b>Líp.: 25,1</b> <b>Prot.: 36,6</b> <b>H.C.: 61,5</b>	<b>Kcal.: 630,3</b> <b>Líp.: 20,4</b> <b>Prot.: 32,8</b> <b>H.C.: 71,8</b>	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras con tostones	Ensalada aragonesa (tomate, patata, atún, huevo, olivas)	Boliches con chorizo	Judías verdes con patatas	Pasta integral al pesto
Hamburguesa Km 0	Arroz con pollo	Pescado blanco con salsa de tomate	Ternera del pirineo aragonés con ensalada	Pescado azul de temporada con tomate
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Arroz con leche y pan integral	Fruta fresca y pan integral
<b>Kcal.: 646,1</b> <b>Líp.: 27,2</b> <b>Prot.: 32,4</b> <b>H.C.: 67,0</b>	<b>Kcal.: 829,1</b> <b>Líp.: 33,6</b> <b>Prot.: 49,7</b> <b>H.C.: 79,9</b>	<b>Kcal.: 632,8</b> <b>Líp.: 18,4</b> <b>Prot.: 33,2</b> <b>H.C.: 73,3</b>	<b>Kcal.: 749,3</b> <b>Líp.: 32,3</b> <b>Prot.: 30,6</b> <b>H.C.: 54,6</b>	<b>Kcal.: 638,7</b> <b>Líp.: 33,0</b> <b>Prot.: 21,7</b> <b>H.C.: 65,1</b>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Brócoli con patatas	Cocido completo (sopa, garbanzos, col, carne)	Ensalada (manzana, lechuga, queso fresco y maíz)	Lasaña de verduras casera	Lentejas con chorizo
Pechuga de pollo a la plancha		Cus-cus de pollo y verduras	Pescado azul de temporada con ensalada	Tortilla de calabacín
Natillas de chocolate y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Kiwi y pan integral
<b>Kcal.: 732,7</b> <b>Líp.: 24,0</b> <b>Prot.: 45,3</b> <b>H.C.: 82,9</b>	<b>Kcal.: 743,3</b> <b>Líp.: 27,2</b> <b>Prot.: 46,1</b> <b>H.C.: 109,7</b>	<b>Kcal.: 682,9</b> <b>Líp.: 29,9</b> <b>Prot.: 34,1</b> <b>H.C.: 66,5</b>	<b>Kcal.: 579,9</b> <b>Líp.: 25,5</b> <b>Prot.: 22,9</b> <b>H.C.: 62,1</b>	<b>Kcal.: 694,1</b> <b>Líp.: 26,6</b> <b>Prot.: 29,0</b> <b>H.C.: 69,2</b>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Arroz con tomate	Crema de guisantes con patatas y zanahoria	Sopa de pescado		
Pavo guisado	Pescado azul con calabacín	Huevos mollet con ensalada		
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral		
<b>Kcal.: 869,3</b> <b>Líp.: 25,5</b> <b>Prot.: 42,3</b> <b>H.C.: 99,6</b>	<b>Kcal.: 616,1</b> <b>Líp.: 25,7</b> <b>Prot.: 24,5</b> <b>H.C.: 67,0</b>	<b>Kcal.: 652,6</b> <b>Líp.: 24,0</b> <b>Prot.: 41,8</b> <b>H.C.: 63,6</b>		



## DIETA Y HÁBITOS EQUILIBRADOS



**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**