

MENÚ MAYO

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Crema calabaza y manzana Tortilla atún, queso y cebolla Fruta fresca y pan integral	Sopa de fideos con huevo duro Pescado blanco en salsa verde Yogur y pan	FESTIVO
		Kcal.: 670,1 Líp.: 23,5 Prot.: 23,6 H.C.: 72,3	Kcal.: 775,1 Líp.: 22,3 Prot.: 34,7 H.C.: 94,4	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Menestra de verduras Hamburguesa(km 0) Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Muslo pollo con ensalada Fruta fresca y pan	Crema de espinacas puerros y patatas Pescado azul con tomate Natillas y pan integral	Ensalada tomate, huevo, olivas y maíz Lentejas con arroz Kiwi y pan	Pasta integral al pesto Pescado blanco en salsa marinera con lechuga Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 715,6 Líp.: 24,8 Prot.: 35,8 H.C.: 77,4	Kcal.: 787,2 Líp.: 25,6 Prot.: 42,3 H.C.: 92,1	Kcal.: 725,3 Líp.: 32,6 Prot.: 29,9 H.C.: 72,0	Kcal.: 791,9 Líp.: 28,4 Prot.: 39,2 H.C.: 88,7	Kcal.: 815,2 Líp.: 31,2 Prot.: 31,2 H.C.: 97,6
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas hortelanas Pescado azul con verduras Fruta fresca y pan	Paella mixta Lomo de cerdo asado Fruta fresca y pan integral Fruta fresca y pan	Vichissoise (crema de puerros) Pollo al chilindrón Fruta fresca y pan integral	Tricolor de verdura Pescado blanco al horno con patatas Arroz con leche y pan	Alubias blancas con patata Tortilla calabacín casera Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 726,1 Líp.: 27,3 Prot.: 41,3 H.C.: 83,2	Kcal.: 715,4 Líp.: 29,4 Prot.: 40,5 H.C.: 62,8	Kcal.: 695,4 Líp.: 27,2 Prot.: 29,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 776,6 Líp.: 35,3 Prot.: 36,8 H.C.: 61,1	Kcal.: 743,5 Líp.: 27,6 Prot.: 37,5 H.C.: 82,8
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Acelgas rehogadas con patata Estofado de ternera km 0 Fruta fresca y pan integral	Potaje de garbanzos con bacalao Huevos mollet con ensalada Yogur y pan	Ensalada ilustrada Arroz negro con calamares Fruta fresca y pan integral	Boliches de Embún a la aragonesa Pollo al limón con lechuga Fruta fresca y pan	Espirales de colores con brócoli Pescado azul con tomate Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 629,2 Líp.: 25,6 Prot.: 28,7 H.C.: 65,5	Kcal.: 812,3 Líp.: 31,5 Prot.: 49,4 H.C.: 83,8	Kcal.: 762,0 Líp.: 29,4 Prot.: 38,4 H.C.: 85,8	Kcal.: 798,3 Líp.: 31,2 Prot.: 42,2 H.C.: 84,8	Kcal.: 735,2 Líp.: 32,2 Prot.: 42,4 H.C.: 72,7
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
Judías verdes rehogadas Pavo guisado Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas Pescado blanco con verduras Fruta fresca y pan	Gazpacho andaluz Fideua con pollo Fruta fresca y pan integral Fruta fresca y pan integral	Ensalada de arroz Pescado con cebolla y puerro Yogur y pan	
Kcal.: 698,2 Líp.: 25,6 Prot.: 28,2 H.C.: 79,1	Kcal.: 757,7 Líp.: 34,1 Prot.: 51,2 H.C.: 78,4	Kcal.: 693,7 Líp.: 21,3 Prot.: 35,2 H.C.: 65,8	Kcal.: 743,3 Líp.: 24,3 Prot.: 35,4 H.C.: 75,6	

RECOMENDACIONES

DIETA Y HÁBITOS EQUILIBRADOS

- * Pescado Blanco será merluza o bacalao.
- * Pescado Azul será salmón, emperador o bonito.



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

