

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	2	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y manzana Fruta del tiempo Pan	3	Coditos con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Flan Pan integral		
			567 Kcal 26,2g Prot 14,5g Lip 82,5g Hc		564 Kcal 40,2g Prot 25g Lip 43g Hc		757 Kcal 25,6g Prot 28,2g Lip 98,3g Hc		
				9	Macarrones con verduras Revuelto de jamón york Tomate aliñado Yogur sabor Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
					675 Kcal 30,3g Prot 25,4g Lip 79,7g Hc		664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc		
13	Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	14	Alubias pintas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	15	Crema de puerro Cinta de lomo asada Panaché de verduras Yogur sabor Pan	16	Espaguetis carbonara Bacalao a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de puchero Nuggets de pollo Patatas fritas Yogur sabor Pan
	666 Kcal 20,4g Prot 19,4g Lip 101,3g Hc		621 Kcal 24,5g Prot 28,2g Lip 75,2g Hc		620 Kcal 28,9g Prot 20,6g Lip 78,3g Hc		621 Kcal 30g Prot 19,4g Lip 77,6g Hc		665 Kcal 24,5g Prot 31,1g Lip 71,3g Hc
20	Macarrones con tomate Pizza de jamón y queso Patatas chips Bolsa sorpresa Natillas Pan	21	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Pan integral	22	Sopa de ave con fideos Rabas empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan				
	1085 Kcal 31,5g Prot 30,4g Lip 170,1g Hc		630 Kcal 25,8g Prot 28,5g Lip 71,1g Hc		501 Kcal 19,3g Prot 23,3g Lip 51,7g Hc				

Menos azúcar y más fruta



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

