

Menú basal. Colegio Europa Diciembre 2017

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4-Dec-17		5-Dec-17		RECOMENDACIONES PARA CASA		RECOMENDACIONES PARA CASA		RECOMENDACIONES PARA CASA	
PAELLA DE MARISCO (calamares, almejas, guisantes...)		CREMA DE VERDURAS (puerro, apio, judías verdes...)		ALUBIAS CON CHORIZO (patatas, pimientos, zanahorias...)		ESPAGUETIS CON CARNE Y TOMATE		TRIGO (garbanzos, patatas, zanahorias...)	
QUESO FRESCO		TERNERA JARDINERA GUISADA (j. verdes, guisantes, alcachofas...)		BACALAO FRITO		TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO		ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, PEPINO, MAÍZ	
ENSALADA COMPLETA (pepino, tomate, maíz...)		PATATAS FRITAS		PISTO REHOGADO (calabacín, berenjena, tomate...)		CALABACÍN AL HORNO		YOGUR DE FRUTAS	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA	
Kcal.: 692	Prot.: 14%	Kcal.: 619	Prot.: 14%	Kcal.: 591	Prot.: 17%	Kcal.: 620	Prot.: 15%	Kcal.: 659	Prot.: 14%
HC: 49%	Lip.: 37%	HC: 52%	Lip.: 33%	HC: 53%	Lip.: 30%	HC: 48%	Lip.: 41%	HC: 55%	Lip.: 29%
11-Dec-17		12-Dec-17		13-Dec-17		14-Dec-17		15-Dec-17	
CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata, puerros...)		COCIDO ANDALUZ (patatas, j. verdes, puerro...)		ARROZ CON HUEVO FRITO Y TOMATE		LENTEJAS CON VERDURA (puerros, zanahoria, pimientos...)		MIGAS DE HARINA	
ESTOFADO PATATAS C/POLLO (zanahorias, guisantes, puerro...)		PECHUGA DE PAVO PLANCHA		QUESO FRESCO		SALMÓN A LA PLANCHA		BOQUERONES FRITOS	
FRUTA ECOLÓGICA		ENSALADA TOMATE Y MAÍZ		ENSALADA LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS, PEPINO		ENSALADA LECHUGA TOMATE MAÍZ Y ZANAHORIA		ENS. CEBOLLA, LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DE IV GAMA		YOGUR DE FRUTAS	
Kcal.: 622	Prot.: 12%	Kcal.: 627	Prot.: 15%	Kcal.: 655	Prot.: 12%	Kcal.: 637	Prot.: 16%	Kcal.: 687	Prot.: 15%
HC: 57%	Lip.: 30%	HC: 50%	Lip.: 34%	HC: 55%	Lip.: 38%	HC: 50%	Lip.: 34%	HC: 50%	Lip.: 33%
18-Dec-17		19-Dec-17		20-Dec-17		21-Dec-17		22-Dec-17	
ARROZ CON ATÚN Y TOMATE		ALUBIAS CON CHORIZO (patatas, pimientos, zanahorias...)		CREMA DE VERDURAS (puerro, apio, judías verdes...)		COCIDO C/POLLO (patatas, j. verdes, zanahoria...)		ESPIRALES C/ VERDURAS (zanahoria, pimiento, cebolla...)	
TORTILLA FRANCESA		MERLUZA AL HORNO (con cebolla y tomate)		CINTA DE LOMO DE CERDO PLANCHA		QUESO FRESCO		BOQUERONES FRITOS	
VERDURAS AL HORNO (calabacín, berenjena, zanahoria)		ENSALADA LECHUGA TOMATE MAÍZ		PATATAS FRITAS		ENSALADA COMPLETA (pepino, tomate, maíz...)		ENSALADA COL, ACEITUNAS, ZANAHORIAS	
FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA ECOLÓGICA		FRUTA DE IV GAMA		FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA ECOLÓGICA	
Kcal.: 627	Prot.: 16%	Kcal.: 599	Prot.: 15%	Kcal.: 600	Prot.: 14%	Kcal.: 638	Prot.: 14%	Kcal.: 610	Prot.: 14%
HC: 49%	Lip.: 38%	HC: 53%	Lip.: 31%	HC: 50%	Lip.: 36%	HC: 51%	Lip.: 35%	HC: 52%	Lip.: 37%

Elaborado por: *[Firma]*

Menú elaborado por:
Fidel Salazar Cueto
Diplomado en Nutrición
Humana y Dietética
Nº colegiado: AND-00196



TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA COMO BEBIDA
L, X, V SE SERVIRÁ UN BOLLO DE PAN BLANCO DE 20-50G. LOS M y J, EL BOLLO SERÁ TAMBIÉN DE 20-50G PERO DE PAN INTEGRAL
LA FRUTA DE TEMPORADA SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, KIWI, MANDARINA, NARANJA
TODAS LAS PATATAS, ACEITE, ARROZ, PASTA, PAN, LEGUMBRES Y PARTE DE LAS VERDURAS SON ECOLÓGICOS



Desayunos*

Los desayunos saludables no tiene porqué seguir una pauta estricta. Lo que se debe evitar son los azúcares presentes en bollería, batidos, zumos, galletas.

Un ejemplo de desayuno:

- 1 lácteo (leche, yogur, queso de cualquier modalidad evitando los muy grasos).
- Pan o tostadas con aceite, tomate, aguacate... cereales sin azúcar (avena...)
- Una fruta. El zumo de fruta aunque sea natural no sustituye a la fruta.

Cena complementaria*

Una cena saludable debe estar compuesta por alimentos con un buen perfil nutricional y poco o nada procesados. Un ejemplo:

- 1ª Semana: Lunes. Arroz con huevo y ensalada, Martes. Pasta con carne magra y ensalada, Miércoles. Patatas con verdura y pescado, Jueves. Crema de verduras y pescado, Viernes. Ensalada con aguacate y huevo con patatas.
- 2ª Semana: Lunes. Pasta integral y huevo con ensalada, Martes. Patatas con verdura y pescado azul, Miércoles. Sopa de arroz con verduras y jamón serrano y queso, Jueves. Verdura cocinada y carne magra, Viernes. Crema de verduras y cuajadera de pescado.
- 3ª Semana: Lunes. Arroz y huevo con ensalada, Martes. Ensalada y pescado horno Miércoles. Crema de verduras y carne magra, Jueves. Pasta integral con carne y ensalada, Viernes. Ensalada con aguacate y huevo con patatas.
- 4ª Semana: Lunes. Ensalada y pescado, Martes. Pasta con verduras y carne magra, Miércoles. Arroz y pescado con ensalada, Jueves. Patatas con verdura y huevo, Viernes Sopa de verdura y carne magra.
- Fruta todos los días.
- Pan todos los días (introducir poco a poco el pan integral).
- Agua como bebida.

Hábitos de vida saludables

La actividad física es un pilar fundamental para mantener un hábito de vida saludable. El tipo de deporte y la duración debe adecuarse a la edad y forma física de la persona

*Consejos nutricionales para personas sin ningún tipo de alergia

Menu Colegio Europa December

Este mes hablamos de ...
El injustificado odio hacia
la fruta y su azúcar

Azúcar libre, añadido e intrínseco, ¿cuál es la diferencia?

- Azúcar intrínseco. Es el azúcar presente naturalmente en los alimentos que todavía conservan su matriz.
- Azúcar añadido. Este azúcar se adiciona de manera extra a un alimento que no lo tenía antes.
- Azúcar libre. Es el término que ocasiona más malentendidos. Se halla en disolución dentro del alimento y puede tener dos procedencias:
 - Azúcar libre añadido.
 - Azúcar libre original del alimento. Estaba presente en el alimento en su origen (naranja), pero que se ha liberado. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se exprime o licua la fruta. Este caso es el que da lugar a tantas confusiones, dado que un zumo tiene azúcar libre, pero no azúcar añadido. De hecho, no está permitido añadir azúcar a los zumos.



Si quieres más información,
visita www.consumer.es
www.dietandnut.com

Designed by D3Images- Freepik.com