

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Coditos con Tomate y Queso 1-3T-7
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 701 Lip: 26,61 Prot: 31,87 HC: 83,73

Macarrones Gratinados 1-3T-7
Jamoncitos de Pollo al Horno 9T-12
Guisantes Salteados 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 606 Lip: 18,94 Prot: 25,65 HC: 80,11

Arroz con Pollo
Merluza al Horno 4-9T
Menestra Salteada 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 641 Lip: 31,97 Prot: 15,96 HC: 72,76

Alubias Blancas Guisadas 9T
Tortilla de Patata 3
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 612 Lip: 27,55 Prot: 14,90 HC: 72,90

Crema de Verduras
Hamburguesa con Cebolla al Horno 6-9T
Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 544 Lip: 24,31 Prot: 22,54 HC: 62,32

Potaje de Lentejas con Calabaza 9T
Abadejo al Horno al Limón 4-9T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 490 Lip: 17,42 Prot: 27,94 HC: 58,75

Arroz con Tomate
Abadejo al Horno al Ajillo 4-9T
Judías Verdes Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 766 Lip: 29,54 Prot: 28,79 HC: 99,52

Garbanzos Estofados 9T
Salmón al Horno con Hierbas Aromáticas 2T-4-9T-14T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 782 Lip: 27,25 Prot: 40,16 HC: 94,84

Coditos con Atún 1-3T-4
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 780 Lip: 29,66 Prot: 41,66 HC: 85,94

Lentejas con Verduras 9T
Chuleta de Sajonia al Horno 1T-3T-6T-7T-9T-12T
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 661 Lip: 24,10 Prot: 33,20 HC: 80,13

Espirales con Tomate 1-3T
Ragout de Pollo 9T-12
Zanahorias al Vapor 9T
Pan Integral 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 766 Lip: 29,28 Prot: 29,87 HC: 85,68

Coditos con Atún 1-3T-4
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno 9T
Judías Verdes al Ajillo 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T
Yogur 7

Kcal: 780 Lip: 29,66 Prot: 41,66 HC: 85,94

Paella de Verduras 9T
Merluza al Horno con Limón 4-9T
Zanahorias Salteadas 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 571,85 Lip: 17,91 Prot: 19,21 HC: 86,55

Alubias Blancas con Chorizo 9T
Tortilla de Patatas con Calabacín 3
Ensalada de Lechuga y Maíz 12
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 657,39 Lip: 29,34 Prot: 24,40 HC: 77,28

Crema de Zanahoria
Buñuelos de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T
Arroz Pilaf 9T
Pan 1
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 785,37 Lip: 30,40 Prot: 16,90 HC: 112,90

EL PLATO SALUDABLE mediterránea

Este plato constituye una herramienta práctica para ayudarnos a saber cómo tiene que ser una alimentación saludable, de forma que podemos crear comidas saludables y equilibradas.

Dale color a tu plato y prueba sabores nuevos.

La mitad del plato tiene que estar compuesto por verduras y frutas preferiblemente de **temporada**.

(espinacas, berenjena, calabacín, tomate, brócoli, fresas, uvas, piña, kiwi...)

1/4 del plato tienen que ser cereales.

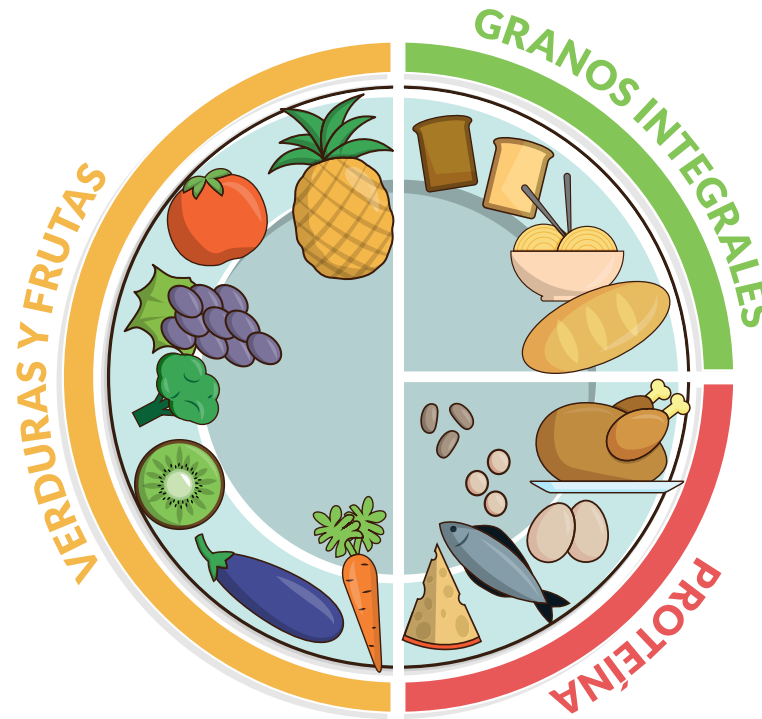
Mejor **integrales** que refinados, por su efecto sobre los niveles de azúcar e insulina.

(maíz, pan integral, quinoa, pasta y arroz integral, harina integral...)

¡Destina otro cuarto de plato a las proteínas!

Las legumbres y los frutos secos naturales, son fuente de proteínas saludables además de versátiles.

(carnes magras, aves, pescados, huevos...)



¡Hidrátate!
Evita bebidas azucaradas y limita los productos lácteos y zumos de fruta natural.



¡Con moderación!
Elige aceites vegetales saludables. (oliva, girasol, maíz, soja...)



¡Mantente activo!
Recuerda realizar actividad física.

Y para cenar...

Realiza tu cena de forma suave y con el tiempo suficiente para hacer la digestión antes de dormir.

SI HAS COMIDO... CENA...

pasta/ arroz	patata legumbre	verdura
verdura	pasta/ arroz	patata legumbre
carne	pescado	huevo
pescado	carne	huevo
huevo	pescado	carne
fruta		lácteo
lácteo		fruta

Ejemplos de cenas con plato único

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Verduras salteadas con tiras de ternera y salsa de soja y arroz integral	Salteado de verduras con huevo y tallarines (fideos de arroz, pasta integral...)	Quiche de puerros y brócoli con tomates cherry horneados (la quiche lleva huevo como proteína)	Bocadillo (pan integral, multicereal, centeno ...) de verduras asadas y queso (cabra, edam, fresco...) ¡Añade pesto!	Tosta de aguacate con atún y tiras de pimiento rojo	Coca de espinacas y cebolla con queso fresco y nueces	Espaguetis (integral) con calabacín y gambas