


LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
<p>2</p> <p><b>DIA NO LECTIVO</b></p>							<p>3</p> <p>Coliflor ajo arriero</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con patatas panaderas</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 707 24 36 68 92 7</p>							<p>4</p> <p>Espirales integrales con tomate</p> <p>Calamares en salsa americana(cebolla, tomate, pimentón) con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 660 28 18 96 343 4</p>							<p>5</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño con repollo</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 650 27 18 94 274 7</p>							<p>6</p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Filete de platija(limanda) rebozada con ensalada de lechuga</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 654 26 25 79 133 4</p>						
<p>9</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo</p> <p>Huevos revueltos con atún y ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 644 32 24 78 262 8</p>							<p>10</p> <p>Fideuá</p> <p>Filete de pescadilla al horno con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 612 27 18 84 108 4</p>							<p>11</p> <p>Repollo rehogado</p> <p>Ragout de ternera con verduras y puré de patata</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 668 31 30 67 281 5</p>							<p>12</p> <p>Judías carilla con verduras</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 718 32 26 87 168 7</p>							<p>13</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo empanado con ensalada de tomate natural</p> <p>Pan blanco e integral, agua y gelatina de frutas</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 691 28 28 82 77 4</p> <p><b>CUMPLEAÑOS</b></p>						
<p>16</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 750 30 32 85 293 5</p>							<p>17</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón con patatas fritas</p> <p>Pan blanco e integral, agua y helado</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 614 28 32 53 120 5</p>							<p>18</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño con repollo</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 650 27 18 94 274 7</p>							<p>19</p> <p>Coditos carbonara (beicon y nata)</p> <p>Lomos de bacalao rebozado con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 697 30 26 87 128 3</p>							<p>20</p> <p><b>JORNADA GASTRONOMICA:MARRUECOS</b></p> <p>Humus de berenjenas</p> <p>Pollo estilo marroquí con piñones y cuscus</p> <p>Ensalada de naranja con dátiles</p>						
<p>23</p> <p>Tallarines al ajillo con gulas</p> <p>Filetes de boquerón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 721 19 30 93 210 3</p>							<p>24</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate natural</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 609 20 20 88 128 6</p>							<p>25</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al ajillo con arroz integral</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 611 26 28 63 203 4</p>							<p>26</p> <p>Judías pintas con chorizo</p> <p>Filete de merluza en salsa verde y espárragos</p> <p>Pan blanco e integral, agua y yogur</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 600 33 15 81 289 6</p>							<p>27</p> <p>Arroz con sepia</p> <p>Chuleta de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 737 26 32 85 83 4</p>						
<p>30</p> <p>Lentejas verdina con verduras</p> <p>Huevos fritos con pisto manchego</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 612 25 25 75 145 8</p>							<div style="text-align: center;">  <p>Si en tu plato consigues que haya gran variedad de alimentos, te será mas fácil lograr una alimentación equilibrada.</p> </div>																											

## RECOMENDACIONES DE CENAS

<b>Martes</b>	<b>3</b>	Patatas al ajillo	Merluza al horno
<b>Miércoles</b>	<b>4</b>	Champiñones salteados	Pechuga de pollo empanada
<b>Jueves</b>	<b>5</b>	Puré de verduras	Croquetas de jamón
<b>Viernes</b>	<b>6</b>	Ensalada de tomate	Tortilla de patata
<b>Lunes</b>	<b>9</b>	Alcachofas con jamón	Chuleta de cerdo a la plancha
<b>Martes</b>	<b>10</b>	Crema de puerros	San Jacobo casero
<b>Miércoles</b>	<b>11</b>	Sopa de fideos	Revuelto de setas y jamón serrano
<b>Jueves</b>	<b>12</b>	Repollo con manzana y pasas	Filetes rusos
<b>Viernes</b>	<b>13</b>	Espaguetis al ajillo	Pescadilla en salsa
<b>Lunes</b>	<b>16</b>	Pisto	Alitas de pollo asadas
<b>Martes</b>	<b>17</b>	Arroz salteado con calabacín	Salmón a la plancha
<b>Miércoles</b>	<b>18</b>	Crema de calabaza	Tortilla de york
<b>Jueves</b>	<b>19</b>	Espinacas con piñones	Chuleta de sajonia
<b>Viernes</b>	<b>20</b>	Crema reina	Dorada a la sal
<b>Lunes</b>	<b>23</b>	Brocoli rehogado con patata	Filete de pavo a la plancha
<b>Martes</b>	<b>24</b>	Ensalada mixta	Caballa asada con cebolla
<b>Miércoles</b>	<b>25</b>	Arroz tres delicias	Albóndigas en salsa
<b>Jueves</b>	<b>26</b>	Crema de zanahoria	Filete de ternera a la plancha
<b>Viernes</b>	<b>27</b>	Habas rehogadas con jamón	Gulas al ajillo
<b>Lunes</b>	<b>30</b>	Sopa castellana	Bacalao al horno

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral

Se recomienda completar la cena con fruta y leche

## ¿SABÍAS QUÉ ES ..."El plato de la alimentación saludable"?

Diseñado desde la prestigiosa Universidad de Harvard (EEUU), "el plato de la alimentación saludable", nos refleja de una manera muy visual cómo elegir y repartir los alimentos a lo largo del día o en una comida para alcanzar una dieta equilibrada.

El plato se ha dividido en cuatro huecos que ocupan los principales grupos de alimentos que deberían tomarse a diario: consumir bastantes y variadas **frutas y verduras**, acompañadas siempre de **cereales preferentemente integrales** (pan, pasta, arroz, etc.) y de fuentes de **proteínas saludables** (pescado, carne blanca, legumbres y huevos) evitando embutidos y carnes grasas o procesadas. Como grasas lo ideal es utilizar **aceite de oliva** y evitar las grasas saturadas (mantequilla y las grasas trans o industriales). Para beber acompaña todas las comidas de agua y consume **lácteos** 2 veces al día (leche, yogurt, queso) al ser muy buenos para tu crecimiento.