





LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<h1 style="color: purple;">Feliz 2016</h1> 						8		Arroz cubana (arroz blanco, tomate y huevo) Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua y fruta	
11 Coditos con bechamel Filete de platija (limanda) empanada con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua y fruta		12 Judías carillas estofadas Tortilla de atún con pisto manchego Pan blanco e integral, agua y fruta		13 Repollo rehogado con patatas Ragú de pavo con arroz integral Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		14 Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		15 Patatas guisadas con pescado Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de tomate y maíz  Pan blanco e integral, agua y helado	
18 Lentejas caseras Huevos revueltos con espinacas con ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta		19 Espaguetis integrales con chorizo Filetes de boquerón rebozado con ensalada de tomate natural Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		JORNADA GASTRONÓMICA  Sopa de choclo (maíz)  Bifes a la criolla (ternera con patata y verduras) Bizcocho con dulce de leche		21 Arroz tres delicias Bacalao a la Riojana (tomate, cebolla y pimientos) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		22 Crema de legumbres con picatostes tostados Pollo en pepitoria con salteado de zanahoria y champiñón Pan blanco e integral, agua y fruta	
25 Tallarines carbonara (huevo y beicon) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		26 Crema de zanahoria Salchichas frescas asadas con puré de patata Pan blanco e integral, agua, fruta y gelatina de frutas		27 Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		28 Judías verdes con patata Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua, fruta y leche		29 Judías blancas guisadas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua y fruta	



Sabemos que estamos deliciosas pero consúmenos con moderación, porque si de nosotras abusas tu salud perjudicarás.

RECOMENDACIONES DE CENAS ENERO 2016

Viernes	8	Crema de zanahoria	Tortilla de patata
Lunes	11	Brócoli al ajo arriero	Solomillo de cerdo a la plancha
Martes	12	Sopa juliana (verduras)	Escalope de ternera
Miércoles	13	Arroz tres delicias	Lubina al horno
Jueves	14	Crema de calabacín	Filete de pavo a la plancha
Viernes	15	Champiñones al ajillo	Tortilla francesa con quesito
Lunes	18	Sopa de ave con fideos	Filetes rusos
Martes	19	Parrillada de verduras	Pechuga de pollo a la plancha
Miércoles	20	Judías verdes con tomate	Croquetas de jamón
Jueves	21	Menestra salteada	Chuleta de cerdo a la plancha
Viernes	22	Ensalada de tomate	Salmón en papillote
Lunes	25	Puré de verduras	San jacobito casero
Martes	26	Espaguetis con setas	Sepia a la plancha
Miércoles	27	Calabacín rebozado	Huevos rellenos
Jueves	28	Arroz con tomate	Cinta de lomo a la plancha
Viernes	29	Crema de calabaza	Dorada a la sal

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche



¿SABÍAS QUÉcuando hablamos de “AZÚCAR” nos solemos referir al azúcar común ó sacarosa?

El azúcar se obtiene del procesado de vegetales como la caña (azúcar moreno) o remolacha (azúcar blanco) y es un alimento o ingrediente principal en bastantes alimentos (golosinas, cereales de desayuno, galletas, bollería industrial, mermeladas, productos a base de chocolate, y bebidas carbonatadas). Es importante saber que únicamente contiene hidratos de carbono sencillos. Esto significa que aportan carbohidratos de rápida absorción que nos dan energía momentánea, sin embargo si no la necesitamos se almacenará en forma de grasa, sin contener ningún otro tipo de nutrientes de interés (vitaminas, minerales, proteínas, etc).

Por ello, aunque nos encante el agradable sabor de estos alimentos debemos de entender que hay que consumirlos con moderación, ya que su abuso está asociado con el desarrollo de enfermedades importantes (obesidad, caries dental, diabetes y problemas cardiovasculares).

Disminuir poco a poco el consumo de alimentos azucarados así como la costumbre de añadir azúcar y volver apreciar el sabor dulce natural de los alimentos (fruta, leche, etc.) puede ser una pieza clave para tu salud.