

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Espirales con tomate Burger meat de ternera en salsa Panaché de verduras Fruta del tiempo Pan	2	Sopa maravilla Jamoncitos de pollo asados Ensalada variada Fruta del tiempo Pan	3	Arroz tres delicias Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan		
			666 Kcal 27,5g Prot 21,3g Lip 89,2g Hc		521 Kcal 41,4g Prot 18,7g Lip 45g Hc		686 Kcal 27,9g Prot 23,2g Lip 90,2g Hc		
				9	Macarrones con verduras Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan	10	Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan		
					624 Kcal 27,3g Prot 23,3g Lip 75,8g Hc		664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc		
13	Arroz caldoso de verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Pan	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta del tiempo Pan	15	Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Arroz integral con champiñón salteado Fruta del tiempo Pan	16	Espaguetis carbonara Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan	17	Sopa de puchero Filete de pollo al limón Verduras y patatas al horno Yogur sabor Pan
	675 Kcal 20,7g Prot 19,5g Lip 102,9g Hc		638 Kcal 25g Prot 27,4g Lip 81g Hc		668 Kcal 32,8g Prot 43,1g Lip 72,3g Hc		632 Kcal 30,1g Prot 21,9g Lip 76,6g Hc		
20	Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan integral	21	Lentejas estofadas Pizza de jamón y queso Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan						
	557 Kcal 24,5g Prot 23,3g Lip 62,7g Hc		869 Kcal 37,2g Prot 33,4g Lip 106,8g 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.

