

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Postre lácteo (1, 6, 7) 640 Kcal 22,5g Prot 31,9g Lip 74,3g	2	Lentejas con a la riojana Tortilla de queso Ensalada variada Fruta del tiempo (6, 7, 1, 3) 694 Kcal 33,9g Prot 35,7g Lip 62,7g	3	Arroz a la milanesa Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Postre lácteo (6, 7, 14, 1, 2, 3, 4) 799 Kcal 30,7g Prot 33,5g Lip 101,7g		
				9	Macarrones con verduras Supremas de merluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo (1, 4, 6) 728 Kcal 22,1g Prot 32,5g Lip 85,3g	10	Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo Pan (1, 6, 7) 748 Kcal 35,5g Prot 34g Lip 89,9g Hc		
13	Arroz caldoso de verduras San jacob Ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo (1, 6, 7) 711 Kcal 16,5g Prot 23,6g Lip 107g	14	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta del tiempo (1, 6, 3) 622 Kcal 24,6g Prot 25,5g Lip 81,6g	15	Crema de verduras Ternera carbonada Puré de manzana Postre lácteo (6, 1, 7) 667 Kcal 27,9g Prot 30,8g Lip 102,7g	16	Espaguetis con tomate Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo (1, 4, 6) 531 Kcal 30,1g Prot 11,2g Lip 77,1g	17	Patatas a la marinera Filete de pollo al limón Champiñón salteado Postre lácteo (2, 4, 12, 14, 1, 6, 7) 645 Kcal 33,7g Prot 25,7g Lip 76,7g
20	Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta del tiempo (6, 7, 1) 675 Kcal 37,2g Prot 33g Lip 60,2g Hc	21	Crema de puerro Merluza a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo (6, 1, 3, 4) 527 Kcal 20,3g Prot 18,3g Lip 71,3g	22	Macarrones con tomate Hamburguesa completa Patatas fritas Postre lácteo (1, 6, 11, 14, 7) 840 Kcal 37,7g Prot 22,2g Lip				

Menos azúcar y más fruta



B.V.MARIA IRLANDESAS MADRID



ALIMENTAREDCANDO

¿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.

