

Menús Junio 2011

GENERAL

SEMANAS

1ª

2ª

3ª

4ª

5ª

LUNES

1

6
•Paella (arroz, verduras frescas variadas, pollo y pescado)
•Lacón a la gallega con patata cocida
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13%
Grasas: 32% - Kcalorías: 654 - Ca: 151 mg
Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,5%

13
•Judías verdes con patatas
•Hamburguesas de pescado (pan y harina) al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz)
•Fruta

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 13%
Grasas: 33% - Kcalorías: 638 - Ca: 186 mg
Vit.A: 98 mg - Fe: 3,5 mg - G.sat: 2,7%

20
•Arroz tres delicias (Arroz, maíz, guisantes, zanahoria, jamón york y tortilla)
•Filete de lenguado (pan, harina y huevo) con ensalada verde (lechuga y aceitunas)
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13%
Grasas: 32% - Kcalorías: 632 - Ca: 151 mg
Vit.A: 98 mg - Fe: 3,0 mg - G.sat: 3,1%

27

MARTES

7

•Patatas con pisto (patatas, pimiento, tomate, calabacín, berenjena y cebolla)
•Perca a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz)
•Actimel

Hidra. car.: 56% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 625 - Ca: 220mg
Vit.A: 20 mg - Fe: 3,4 mg - G.sat: 2,3%

14
•Arroz con tomate
•Muslitos de pollo con champiñón
•Yogur

Hidra. car.: 57% - Proteínas: 12%
Grasas: 31% - Kcalorías: 650 - Ca: 216 mg
Vit.A: 16 mg - Fe: 3,7 mg - G.sat: 2,9%

21
•Ensalada de judía blancas a la vinagreta (judías blancas, atún, huevo, zanahoria, maíz y aceituna)
•Chuleta de Sajonia con patatas
•Actimel

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 12%
Grasas: 33% - Kcalorías: 673 - Ca: 162mg
Vit.A: 26 mg - Fe: 5,5 mg - G.sat: 3,7%

28

MIÉRCOLES

1
•Judías blancas caseras (judías blancas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino)
•Tortilla de caballa con ensalada verde (lechuga y aceituna)
•Fruta

8
•Sopa de cocido (fideos y caldo)
•Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 14%
Grasas: 31% - Kcalorías: 678 - Ca: 165 mg
Vit.A: 20 mg - Fe: 4,0 mg - G.sat: 3,4%

15
•Judías pintas caseras (judías pintas, verduras frescas variadas, chorizo y tocino)
•Huevos Villaroy (huevo, bechamel y harina) con ensalada verde (lechuga y aceituna)
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13%
Grasas: 32% - Kcalorías: 681 - Ca: 200 mg
Vit.A: 28 mg - Fe: 4,2 mg - G.sat: 3,2 %

22
•COMIDA FIESTA

29

JUEVES

2
•Ensalada campera (patatas, bonito, huevo, zanahoria, maíz y aceituna)
•Albóndigas en salsa primavera (zanahorias y guisantes)
•Fruta

9
•Menestra de verduras frescas rehogada
•Pollo empanado (pan, huevo y harina) con patatas fritas
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13%
Grasas: 30% - Kcalorías: 640 - Ca: 173 mg
Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 2,1%

16
•Espaguetis con tomate y calabacín gratinados
•Cinta de lomo con pimientos
•Fruta

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 13%
Grasas: 30% - Kcalorías: 673 - Ca: 173 mg
Vit.A: 21 mg - Fe: 2,5 mg - G.sat: 3,9%

23
•FESTIVO

30

VIERNES

3
•Puré de verduras frescas variadas
•Bacalao Orly (harina) al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz)
•Helado

10
•Caracolillos con tomate y jamón gratinados
•Tortilla de atún con ensalada verde (lechuga y aceituna)
•Fruta

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32 % - Kcalorías: 670 - Ca: 194 mg
Vit.A: 74 mg - Fe: 3,3mg - G.sat: 1,4%

17
•Lentejas estofadas con verduras frescas variadas
•Fletan a la romana (harina y huevo) con tomate natural
•Fruta

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 666 - Ca: 190 mg
Vit.A: 71 mg - Fe: 5,2 mg - G.sat: 3,0%

24
•Vichyssoise (puerro y patata)
•Tortilla de bonito con ensalada de colores (lechuga, tomate, aceituna, zanahoria y maíz)
•Fruta

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 13%
Grasas: 35% - Kcalorías: 639 - Ca: 219 mg
Vit.A: 26 mg - Fe: 4,5 mg - G.sat: 2,7%

31

- L** - Crema de calabaza – Pavo con queso y ensalada – Fruta fresca
- M** - Sopa de sémola - Salmón – Fruta fresca
- X** - Arroz tres delicias – Empanadillas de carne – Fruta fresca
- J** - Gazpacho – Pizza de atún – Fruta fresca
- V** - Ensalada mixta – Tortilla francesa – Fruta fresca
- L** - Berenjenas asadas – Emperador – Fruta fresca
- M** - Ensalada de campera – Bacalaitos – Fruta fresca
- X** - Puré de verduras – Filete de ternera – Fruta fresca
- J** - Ensalada de lazos – Tortilla de cebolla - Fruta fresca
- V** - Ensalada mixta – Fletan con patatas – Fruta fresca
- L** - Crema de champiñón – Jamón de York – Fruta fresca
- M** - Repollo - Gallo – Fruta fresca
- X** - Acelgas - hamburguesas – Fruta fresca
- J** - Sopa de estrellas – Filete de ternera – Fruta fresca
- V** - Menestra de verduras – Caballa con tomate – Fruta fresca
- L** - Espinacas – Huevos rellenos – Fruta fresca
- M** - Fiesta
- X** - Pasta primaveral – Salchichas de pavo con patatas – Fruta fresca
- J**
- V**

El pescado

Los azules, presentan como mínimo un 6 por ciento de grasa, -lo normal es que contengan entre un 8 y un 15 por ciento de grasa-, por lo que 100 gramos contienen entre 120 y 200 calorías. ¿Sabes cómo los puedes diferenciar fácilmente? Fíjate en su cola. Los pescados azules la tienen en forma de flecha, mientras que en los blancos el borde de la cola es recto.

De todos modos, es importante que no te dejes guiar solamente por el número de calorías que contienen los pescados ya que el azul, aunque es más graso y calórico, es imprescindible en la alimentación. ¿La razón? En la grasa del pescado azul abundan los ácidos grasos insaturados, cuyo aporte adecuado te ayuda a mantener la salud de tu corazón.

Por ello, tanto el pescado blanco como el pescado azul constituyen una buena opción para formar parte de la dieta de toda la familia. Haz todos los esfuerzos posibles para que tus hijos también consuman estos alimentos.

