



Menú Septiembre

September ordinary menu



LUNES	Monday	11
PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i>		
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i>		
0		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MARTES	Tuesday	12
CREMA DUBARRY <i>Cream of cauliflower</i>		
CAZÓN EN SALSA VERDE <i>Dogfish with green sauce</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MIÉRCOLES	Wednesday	13
SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i>		
COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i>		
GELATINA / JELLY		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

JUEVES	Thursday	7
JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i>		
SAN JACOBO CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

VIERNES	Friday	8
ESPIRALES A LA CARBONARA <i>Spinal pasta with carbonara sauce</i>		
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

LUNES	Monday	18
SOPA DE PESCADO <i>Fish soup</i>		
HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>Villaroy eggs with salad</i>		
0		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MARTES	Tuesday	19
CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i>		
ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MIÉRCOLES	Wednesday	20
JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i>		
LACÓN AL HORNO CON PURÉ DE MANZANA <i>Roast ham with apple purée</i>		
ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

JUEVES	Thursday	21
GUISANTES CON JAMÓN <i>Green peas with ham</i>		
CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

VIERNES	Friday	22
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i>		
MERLUZA AL LIMÓN CON CALABACIN ORLY <i>Hake with lemon sauce, battered courgette</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

LUNES	Monday	25
PATATAS A LA MARINERA <i>Potato stew with seafood</i>		
REVUELTO DE HUEVO CON FRANKFURT <i>Scrambled eggs with frankfurters</i>		
0		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MARTES	Tuesday	26
CREMA ALICIA <i>Carrot and pumpkin cream</i>		
FILETES RUSOS CON GUISANTES <i>Hamburger steak with green peas</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

MIÉRCOLES	Wednesday	27
SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i>		
COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i>		
GELATINA / JELLY		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

JUEVES	Thursday	28
COLIFLOR REBOZADA <i>Cauliflower in batter</i>		
MAGRO ESTOFADO CON PATATITAS <i>Pork stew with potatoes</i>		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71

VIERNES	Friday	29
ARROZ CON POLLO <i>Rice stew with chicken</i>		
ABADEJO CON TOMATE <i>Haddock with tomato sauce</i>		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 775	Prot. 37	Lip. 35 H. Carb. 71



Recomendaciones

Cenas

La cena, tiene que complementar las ingestas de comida del resto del día, por eso, la cena deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no hayamos consumido en la comida. Además, se deberán evitar las preparaciones culinarias muy calóricas, eligiendo formas de cocinado que no añadan muchas grasas, como por ejemplo, preparaciones a la plancha, al horno, etc.

¿Qué vamos a cenar hoy?

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA

CERELAES (arroz o pasta), FÉCULAS (patatas) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS u HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS (patatas)
CARNE	PESCADO o HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA o HUEVO
HUEVO	PESCADO o CARNE
FRUTA	LÁCTEO o FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

Frecuencias de consumo recomendadas

Consumo diario	Consumo semanal	Consumo ocasional y moderado
Lácteos: 2-4 raciones	Pescados: 5 raciones	Grasas como mantequilla, margarina, manteca...
Aceite de oliva: 3-6 raciones	Carnes magras: 3-4 raciones	Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos...
Hortalizas: al menos 2 raciones	Huevos: 3-4 raciones	Carnes grasas, embutidos y paté
Frutas: al menos 3 raciones	Legumbres: 2-4 raciones	
Cereales y tubérculos: pan, arroz, pasta y patata: 4-6 raciones	Frutos secos: 3-7 raciones	
Agua: 4-8 raciones		

En caso de **ALERGIAS o INTOLERACIAS ALIMENTARIAS**, mantener una alimentación lo más completa posible, y teniendo en cuenta las limitaciones, sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

¡Hola Septiembre!



La Pirámide NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), muestra las recomendaciones de frecuencia (diaria, semanal y ocasional) del consumo de los distintos grupos de alimentos **paralelamente** con las de distintas actividades de ejercicio físico.

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm