

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>8 Macarrones a la boloñesa. Tortilla de espinacas. Tomate en rodajas Pan y mandarina</p> <p>Kcal:655 PT: 19 L:17 HC:66</p>	<p>9 Crema de calabacín y zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Pan integral y plátano</p> <p>Kcal: 645 PT:15 L: 29HC: 77</p>	<p>10 judías verdes salteadas con pavo Pez espada al horno en salsa de ajito, perejil, limón Lechuga, zanahoria y maíz Pan y naranja</p> <p>Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88</p>	<p>11 Cocido de garbanzos con verduras Salchichas al vino con ensalada de lechuga, tomate Pan y manzana</p> <p>Kcal: 687 PT: 11 L: 36 HC: 90</p>
<p>14 Lentejas guisadas con zanahoria, calabacín y patatas Lomo al ajillo Canónigos, lechuga, zanahoria rallada y maíz Pan y naranja</p> <p>Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87</p>	<p>15 Arroz chino Tilapia al horno con salsa de tomate, pimiento, cebolla Tomate aliñado pan y pera Kcal: 652 HC: 81.2 PT:27L:29</p>	<p>16 Crema de calabaza, brócoli, puerro y zanahoria. Pollo al horno Patatas fritas pan integral y plátano Kcal: 670 HC: 83 PT: 35 L: 25</p>	<p>17 Cazuela de fideos guisados con gambas y calamares. Tortilla de atún, ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco Pan y yogur Kcal:635 PT24 L:22 HC:94</p>	<p>18 Potaje de alubias con zanahoria, patata y chorizo de pavo. Merluza frita con ensalada de lechuga, tomate cherry y maíz pan y manzana</p> <p>Kcal: 715 PT:27 L:28 HC: 90</p>
<p>21 Crema de calabacín con puerro y zanahoria Pollo con salsa de cebolla, zanahoria y verduras Pan y pera Kcal: 598 PT: 21 L: 21 HC: 94</p>	<p>22 Cocido de garbanzos con judías verdes, zanahoria y patata Rabas de calamar fritas Tomate rodajas Pan y naranja</p> <p>Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92</p>	<p>23 Arroz a la cubana Tortilla de zanahoria y calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y manzana</p> <p>Kcal: 640 PT: 21 L: 25 HC: 83</p>	<p>24 Sopa de fideos. Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Pan y yogur Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6</p>	<p>25 Estofado de patata, calabacín y zanahoria. Merluza al horno en salsa verde Picadillo de tomate con queso fresco Pan y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29</p>
<p>28 Lentejas guisadas con berenjena y calabacín Tortilla de atún Tomate rodaja Pan y yogur Kcal: 705 PT: 27 L: 20 HC: 97</p>	<p>29 Crema de espinacas y calabacín. Rosada al horno Ensalada de lechuga, espárrago blanco, zanahoria. Pan y plátano Kcal: 720 PT:227 L:25 HC102</p>	<p>30 Espaguetis con salsa de tomate. Pollo al horno. Lechuga y maíz Pan integral y zumo de naranja natural Kcal: 655 PT:17 L: 31HC: 58</p>	<p>31 Alubias estofadas con zanahoria y patata. Croquetas de pescado con tomate y queso. Pan y manzana Kcal: 687 PT:11 L :36 HC:66</p>	<p>1 DE FEBRERO Paella de arroz con pollo. Bacalao frito con salsa de tomate casera y canónigos. Pan y pera Kcal: 659 PT:20 L:19 HC:107</p>

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio** y **jugar** con familiares y amigos.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

ORIENTACIONES SALUDABLES PARA LAS CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 sopa de estrellitas filete de pollo a la plancha yogur	9 rollitos de jamón cocido con queso fresco croquetas de espinacas o verduras fruta	10 puré de patatas merluza a la plancha fruta	11 crema de calabacín. Tortilla de queso Fruta	12 pisto de verduras filete de pavo a la plancha fruta
15 tomate aliñado con atún hamburguesa de pollo a la plancha fruta	16 ensalada mixta merluza al horno con patatas fruta	17 puré de verduras croquetas de pollo fruta	18 crema de verduras tortilla de atún yogur	19 champiñones rehogados con pavo queso fresco fruta
22 tomate aliñado tortilla de queso fruta	23 champiñones salteados acedia a la plancha fruta	24 puré de patatas lomo a la plancha fruta	25 lazos de pasta salteados con champiñones , gambas y bechamel. fruta	26 puré de verduras rollitos de jamón cocido con queso a la plancha fruta
29 pisto de verduras con atún fruta	30 sopa de estrellitas revuelto de verduras fruta	31 merluza al horno con verduras y patatas.	1 DE FEBRERO puré de verduras hamburguesa de pollo a la plancha fruta	2 DE FEBRERO Elegir cena saludable