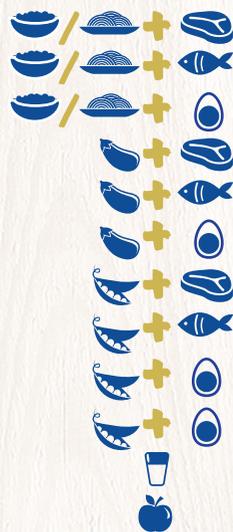


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Nos alimentamos en la Primavera Con la primavera también llegan las alergias.

Modificando algunos hábitos alimenticios podremos controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

Recomendaciones nutricionales:

Las personas propensas a la rinitis alérgica o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: Vitamina B, presente en las carnes magras, en las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. Vitamina C y ácido fólico (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de Vitamina E, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema. Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que, junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

Ensalada de endibias y salmón ahumado con vinagreta

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/ensalada-endibias-salmon-ahumado-vinagreta-13792.html>

Crema de melón con jamón

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/crema-melon-jamon-1752.html>

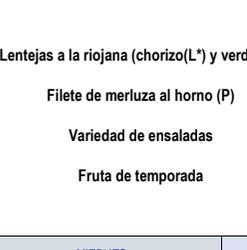
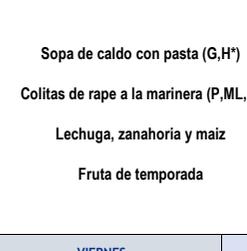
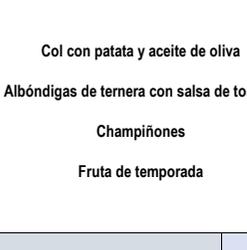
10 meses causas



¡Nuestro recurso más valioso!

El 70% de la Tierra está cubierto de agua, pero sólo un 3% es agua dulce, y de ésta, la mayoría (2%) está congelada.



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduras (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de jamón y queso (H)		Salmón a horno (P)		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	604,5 76,2 22,5 23,9
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz			PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	788,9 85,4 29,4 37,2
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate				INFANTIL (2-6 años)
	Salchichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	606,1 92,7 33,7 28,5
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maíz			PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	782,6 102,8 44,5 43,8
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada				INFANTIL (2-6 años)
	Revuelto de gambitas (H, P, ML, C)		Lomo con loncha de queso (L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Bistec de pollo al horno			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	633,6 131,7 36,1 43,4
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate			PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	838,2 147,7 49,5 67,9
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva				INFANTIL (2-6 años)
	Salmón al horno (P)		Tortilla de espinacas (H)		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	635,11 78,23 23,58 25,74
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas			PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	820,1 85,13 32,9 39,06
											



	MARTES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal			V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	620,2 79,04 21,5 25,1	PRIMARIA (7-12 años)
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz			V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	813,1 90,6 28,2 38,4	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada					
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)	
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		612,4 97,7 32,3 27,7	PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético Proteína Grasas	785,9 101,7 43,5 44,9	
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con verduras y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
	Revuelto de gambitas		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		606,3 97,1 36,4 50,2	PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	823,3 144,7 47,3 68	
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filete de merluza con salsa de tomate		V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		618,5 60,7 25,1 28,1	PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbo Proteína Grasas	830,6 88,2 32,5 39	





	MARTES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata				INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	623,4 78,7 22,2 25,3	
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			PRIMARIA (7-12 años)		
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	800,7 89,3 27,4 38,1	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)	
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata		Colas de rape al horno			Filete de merluza al horno		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas		617,4 100,4 31,7 27,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
	Revuelto de gambitas		Canelones de espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Tortilla francesa			Colas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas			Lechuga, zanahoria y maíz		604,4 129,5 34,5 36,8
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y orégano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso			Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas			Champiñones		633,9 82,4 22,3 24,6
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
											811,3 89,8 27,9 38,8	



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofa		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de jamón y queso		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Pollo rebozado con harina de maíz		Filete de merluza al horno	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de lechugas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G)	
	Revuelto de gambitas		Lomo al horno con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y orégano		Garbanzos y patata y aceite de oliva		Col y patata y aceite de oliva	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamonicos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de ternera con salsa de tomate	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					



¡Feliz Semana Santa y Pascua!

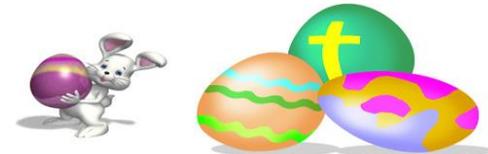




	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada	8	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	9	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt de soja	10	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	11	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Borrajita con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja	17	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones con aceite de oliva y orégano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	26



¡Feliz Semana Santa y Pascua!





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada			
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y orégano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada			
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	
3ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y orégano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	

