



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado rebozado con pisto de verduras y patatas.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Picadillo de tomate. Bocadillo de fiambre magro.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Lomito de cerdo con arroz hervido.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado al horno con patatas y zanahorias asadas.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada César. Tortilla de patatas.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brocheta de pescado. Menestra de verduras.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Atún a la plancha con arroz salteado.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso fresco.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berza de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con patatas.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brocheta de pollo. Menestra de verduras y patatas risoladas.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Pescado al horno con pasta salteada.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lechuga aliñada con atún. Tortilla de patatas con calabacín.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con judías verdes. Picadillo de tomate con caballa, cebolla y aceitunas.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con verduritas y rollito de jamón york y queso.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Ternera guisada con patatas.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patata y zanahorias. Brocheta de pescado con verduras.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con salchichas de ave. Patatas deluxe al microondas.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de verduras, queso y pechuga de pavo. Arroz cocido.-</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata, tomate, cebolla, atún y queso fresco. Filete de pescado a la plancha.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lasaña de verduras. Rollito de jamón york.-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada. Cinta de lomo de cerdo con pisto de verduras y patatas.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Sandwich de pavo y lechuga.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de pollo y estrellitas. Tortilla francesa.-</p>

### El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

### "Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.