

## 3. LA COMIDA DE MEDIODÍA

### Introducción

Esta publicación dedica una atención especial a la comida principal, la de mediodía, por ser tradicionalmente la más importante del día, proponiendo sugerencias de complementación en la cena.

*Los menús* se presentan con un primero y un segundo plato, complementados con un postre. También incluyen sal en cantidad moderada, una ración de pan (40 g) y agua como única bebida.

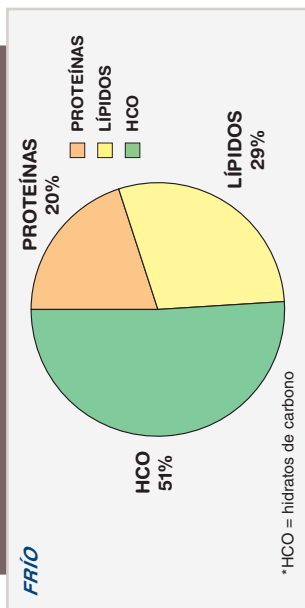
Se aporta la descripción de los ingredientes de cada plato, así como la receta para su preparación. Seguidamente se expone, en forma de tabla, la *valoración nutricional*, es decir la conversión de alimentos en nutrientes, y se completa con la inclusión de dos gráficos: uno que indica el porcentaje de calorías aportadas por los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y otro con el tipo de ácidos grasos (saturados, monoinsaturados y poliinsaturados).

### **Planillas globales de menús** (en páginas siguientes)

## PROPUESTA DE MENÚS PARA EL TIEMPO FRÍO

<b>MENÚ 1</b> Alubias estofadas Lenguado en salsa verde Naranja	<b>MENÚ 2</b> Puré de verduras Pollo asado con zanahorias Arroz con leche	<b>MENÚ 3</b> Marmitako Croquetas y ensalada Plátano	<b>MENÚ 4</b> Arroz con pisto Conejo guisado con champiñones Manzana asada	<b>MENÚ 5</b> Espinacas con bechamel Lomo de cerdo con tomate Macedonia
<b>MENÚ 6</b> Cocido castellano Sopa de fideos Garbanzos Verdura Carnes (morcillo, gallina, chorizo) Zumo de naranja natural y yogurt de sabores	<b>MENÚ 7</b> Pastel de patata Merluza a la romana con ensalada de lechuga Plátano con salsa de yogur	<b>MENÚ 8</b> Paella de verduras Pechuga de pavo con cebolla asada Pera	<b>MENÚ 9</b> Españetis a la boloñesa Pescadilla frita con ensalada Kiwi	<b>MENÚ 10</b> Coliflor al ajo arriero Escalope de ternera y ensalada de tomate y maíz Manzana
<b>MENÚ 11</b> Guisantes con arroz Atún encebollado Pera	<b>MENÚ 12</b> Menestra de hortalizas y patatas Albóndigas con ensalada Batido de plátano	<b>MENÚ 13</b> Sopa castellana Pechuda de pavo con guarnición de verduras Compota de manzana	<b>MENÚ 14</b> Patatas a la importancia Bacalao con tomate Naranja	<b>MENÚ 15</b> Judías pintas estofadas Revuelto de champiñones y gambas con ensalada Mandarinas
<b>MENÚ 16</b> Crema de calabacín Ragout de ternera con champiñones y guarnición de arroz Kiwi	<b>MENÚ 17</b> Puré de lentejas Chipirones fritos con ensalada Yogurt de sabores	<b>MENÚ 18</b> Macarrones con tomate y queso Bacalao al horno con patatas panadera y ensalada Zumo de naranja natural	<b>MENÚ 19</b> Sopa de verduras Tortilla de patata con rollito de jamón y queso Plátano	<b>MENÚ 20</b> Canelones de hortalizas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y puré de patata Pera

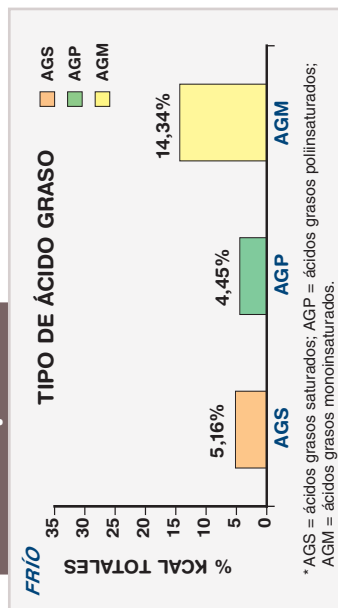
### Macronutrientes: distribución porcentual calórica



### Valoración nutricional: menú para el frío

NUTRIENTES	GLOBAL FRÍO
ENERGÍA (kcal)	703,81
PROTEÍNAS (g)	36,18
LÍPIDOS (g)	23,48
AGS (g)	4,03
AGP (g)	3,48
AGM (g)	11,22
COLESTEROL (mg)	103,69
CARBOHIDRATOS (g)	92,73
FIBRA (g)	11,59
ÁCIDO FÓLICO (µg)	158,63
VITAMINA B12 (µg)	3,20
VITAMINA C (mg)	104,46
VITAMINA A (µg)	486,18
VITAMINA D (µg)	2,94
VITAMINA E (mg)	3,71
CALCIO (mg)	215,73
FÓSFORO (mg)	441,40
HIERRO (mg)	6,48

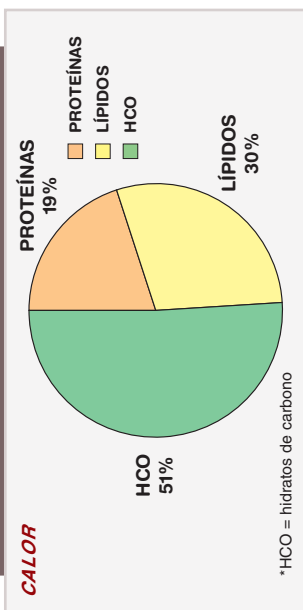
### Perfil lipídico



## PROPUESTA DE MENÚS PARA EL TIEMPO CÁLIDO

<b>MENÚ 1</b> Pisto Rollitos de pollo con patatas al ajillo Crema crujiente de yogurt y naranja	<b>MENÚ 2</b> Arroz con sepia Ensalada tropical Melocotón	<b>MENÚ 3</b> Ensalada de patata Bonito con tomate y cintas al ajillo Macedonia	<b>MENÚ 4</b> Menestra de verduras al ajo arriero Hamburguesa con patatas fritas Arroz con leche	<b>MENÚ 5</b> Lasaña vegetal Salteado de cerdo con setas Melón
<b>MENÚ 6</b> Alubias blancas en vinagreta Lomo de cerdo a la plancha con puré de patata Batido de helado de vainilla con zumo de naranja	<b>MENÚ 7</b> Ensalada de pasta Lenguado al horno con patatas panadera Albaricoques	<b>MENÚ 8</b> Ensalada de arroz Brocheta de pollo con calabacín rebozado Sandía	<b>MENÚ 9</b> Molde de repollo con salsa de tomate Huevos rellenos de guarnición de maíz y zanahoria rallada Yogurt natural con cereales	<b>MENÚ 10</b> Crema fría de puerros Berenjenas rellenas Melocotón y piña en almíbar
<b>MENÚ 11</b> Ensalada de garbanzos Albóndigas a la jardinera Yogurt de sabores	<b>MENÚ 12</b> Cintas con champiñón y jamón Calamares a la romana con ensalada Sandía	<b>MENÚ 13</b> Paella de verduras y pollo Ensalada Nectarina	<b>MENÚ 14</b> Judías verdes con patatas al ajo arriero Maza de cerdo a la mostaza con guarnición de arroz Fresas con zumo de naranja	<b>MENÚ 15</b> Espinacas con bechamel Merluza al horno con ensalada Plátano
<b>MENÚ 16</b> Guisantes con jamón Ternera guisada Cerezas	<b>MENÚ 17</b> Ensaladilla Jamón asado con verduras Melocotón	<b>MENÚ 18</b> Crema fría de zanahorias Emperador a la plancha con pisto Naranja y plátano con miel	<b>MENÚ 19</b> Arroz con verduras y gambas Tortilla de jamón con patatas fritas y ensalada Piña en almíbar	<b>MENÚ 20</b> Fideuá Ensalada de pollo Sandía

### Macronutrientes: distribución porcentual calórica



### Valoración nutricional: menús para el calor

NUTRIENTES	GLOBAL CALOR
ENERGÍA (kcal)	704,85
PROTEÍNAS (g)	35,26
LÍPIDOS (g)	24,05
AGS (g)	4,04
AGP (g)	3,60
AGM (g)	11,54
COLESTEROL (mg)	121,84
CARBOHIDRATOS (g)	92,64
FIBRA (g)	10,77
ÁCIDO FÓLICO (µg)	130,10
VITAMINA B12 (µg)	3,48
VITAMINA C (mg)	85,96
VITAMINA A (µg)	460,71
VITAMINA D (µg)	2,15
VITAMINA E (mg)	3,33
CALCIO (mg)	205,14
FÓSFORO (mg)	462,53
HIERRO (mg)	6,49
ENERGÍA (kcal)	703,81
PROTEÍNAS (g)	36,18

### Perfil lipídico

