



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 2</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras y chorizo</b></p> <p><b>Merluza a la romana</b> harina y huevo</p> <p><b>Ensalada de</b> tomate, lechuga, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Mandarina</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,4</td><td>73,1</td><td>24,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,4	73,1	24,2	<p><b>Día 3</b></p> <p><b>Paella de magro y verduras</b></p> <p><b>Huevos duros</b> con tomate frito, guisantes y picadillo de jamón</p> <p><b>Patatas rizadas</b></p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>35,7</td><td>70,1</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	35,7	70,1	22,9	<p><b>Día 4</b></p> <p><b>Macarrones boloñesa</b> (carne picada ternera y salsa de tomate)</p> <p><b>Varitas de merluza y calamares</b></p> <p><b>Ensalada de tomate y queso fresco</b></p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>711</td><td>36,1</td><td>78,9</td><td>24,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	711	36,1	78,9	24,3	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b> Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla...</p> <p><b>Ensalada de</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>Menestra</b> de alcachofas, judías, zanahoria, guisantes y coliflor</p> <p><b>PEQUES:</b> Puré de verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo</b> en salsa de zanahoria</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>28,7</td><td>70,1</td><td>19,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	28,7	70,1	19,5
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,4	73,1	24,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	35,7	70,1	22,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
711	36,1	78,9	24,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
689	28,7	70,1	19,5																																									
<p><b>Día 9</b></p> <p><b>Arroz caldoso de marisco</b></p> <p><b>Chuleta empanada</b> (huevo y pan rallado)</p> <p><b>Ensalada de</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>717</td><td>32,1</td><td>81,2</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	717	32,1	81,2	26,1	<p><b>Día 10</b></p> <p><b>Espaguetis carbonara</b></p> <p><b>Palometa en salsa verde</b></p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Naranja</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>32,2</td><td>85,2</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	32,2	85,2	23,4	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>Sopa de marisco</b> con almejas, mejillones, calamares y gambas</p> <p><b>Filetes rusos en salsa</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Brocheta de fruta</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>726</td><td>33,2</td><td>78,4</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	726	33,2	78,4	24,6	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Judías blancas estofadas</b></p> <p><b>Filete de lenguado empanado</b> (huevo y pan rallado)</p> <p><b>Rodajas de tomate natural</b></p> <p><b>Yogur/Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>35,8</td><td>85,1</td><td>28,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	35,8	85,1	28,3	<p><b>Día 13</b></p> <p><b>Panaché de verduras</b> patata, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes</p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa</b></p> <p><b>Salteado de verduras</b> (setas, calabacín, judías verdes y guisantes)</p> <p><b>Mandarina</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>687</td><td>22,8</td><td>73,1</td><td>20,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	22,8	73,1	20,3
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
717	32,1	81,2	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	32,2	85,2	23,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
726	33,2	78,4	24,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	35,8	85,1	28,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
687	22,8	73,1	20,3																																									
<p><b>Día 16</b></p> <p><b>SEMANA</b></p>	<p><b>Día 17</b></p> <p><b>BLANCA</b></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>Coditos al horno con bacon y queso</b></p> <p><b>Filete de atún empanado</b></p> <p><b>Ensalada de</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Yogur/manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>26,1</td><td>77,6</td><td>23,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	26,1	77,6	23,9	<p><b>Día 19</b></p> <p><b>Crema de calabacín,</b> puerro y patata</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b></p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	32,9	74,6	26,1	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b> Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla...</p> <p><b>Ensalada de</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Mandarina</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	26,1	77,6	23,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	32,9	74,6	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
<p><b>Día 23</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> con pollo, jamón, zanahoria y huevo duro</p> <p><b>Merluza en salsa marinera</b></p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Natillas/ manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,4</td><td>73,5</td><td>28,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar	Lipid	699	32,4	73,5	28,2	<p><b>Día 24</b></p> <p><b>Guisantes rehogados</b> con jamón, patata y huevo duro</p> <p><b>Jamón asado en su jugo</b></p> <p><b>Bolitas de patata</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>36,1</td><td>75,6</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,1	75,6	25,5	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>Paella de verduras,</b> judías verdes, zanahoria, guisantes,...</p> <p><b>Solomillos de cerdo</b> en salsa de pimenta verde</p> <p><b>Patatas</b></p> <p><b>Brocheta de fruta</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9	74,6	26,1	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b></p> <p><b>Tortilla española con mahonesa</b></p> <p><b>Rodajas de tomate</b></p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>35,8</td><td>83,2</td><td>28,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	35,8	83,2	28,6	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>Espaguetis a la carbonara</b></p> <p><b>Bacalao</b> en salsa de tomate con pimientos y cebollita</p> <p><b>Peques:</b> Bacalao rebozado</p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9	74,6	26,8
Kcal	Prot.	HCar	Lipid																																									
699	32,4	73,5	28,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	36,1	75,6	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,9	74,6	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	35,8	83,2	28,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	32,9	74,6	26,8																																									

## 5 súper alimentos para combatir la gripe

La temporada de gripe ha comenzado, y antes de que tu oficina se convierta en un coro de tos y estornudos, considera protegerte a ti mismo consumiendo estos **súper alimentos** con alto contenido de nutrientes que potencian tu sistema inmunológico y que, por lo tanto, ayudan a tu cuerpo a defenderse contra las enfermedades.

Tonia Reinhard, conferencista y autora de libros sobre nutrición, recomienda consumir estos cinco súper alimentos durante la época invernal. Inclúyelos en tu dieta diaria y en el menú del comedor de tu empresa:

### 1. Salmón

Pescados como el salmón tienen alto contenido de proteínas y omega-3. “La proteína es necesaria para sintetizar las estructuras del sistema inmunológico, incluyendo la piel, las membranas, las células y los anticuerpos”, afirma Reinhard. Sin estas estructuras, el sistema inmune es como un soldado sin espada al que se deja indefenso ante virus y bacterias. Reinhard recomienda consumir dos porciones de salmón a la semana.

### 2. Yogurt griego

Este tipo de yogurt tiene altos niveles de proteínas así como numerosos probióticos. “El yogurt que contiene cultivos vivos promueve un sistema inmune fuerte debido a las bacterias ‘buenas’ que impiden que las ‘malas’ aumenten”, señala Reinhard. La experta recomienda consumir 220 gramos al día.

### 3. Huevos

Un huevo contiene alrededor de 6.8 gramos de proteína (se recomienda consumir alrededor de 50 gramos al día). La proteína es esencial para construir masa muscular y mantener tu cuerpo fuerte. Los huevos también son ricos en vitaminas y minerales, incluyendo B6 y B12 que contribuyen a tener un sistema inmunológico saludable.

### 4. Nueces

Además de ser un snack con muchas proteínas, las nueces son una excelente fuente de selenio y zinc, dos minerales esenciales para la salud del sistema inmunológico. Las nueces de Brasil son las que tienen contenidos más altos de selenio y las castañas japonesas el mayor contenido de zinc.

### 5. Pimientos y verduras de hoja oscura

Aunque probablemente los cítricos sean lo primero que viene a tu cabeza para conseguir más vitamina C, los pimientos y las verduras de hoja oscura como las espinacas, las coles de Bruselas, el brócoli y la lechuga romana tienen mayor contenido de esta vitamina. Aunque la vitamina C no previene en sí de la gripe, sí ayuda a reducir el tiempo de enfermedad.