



VALORACIÓN ENERGÉTICA



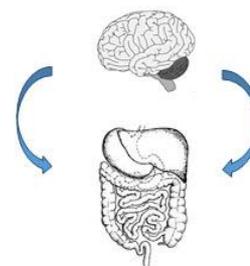
| PLATO | ENERGIA | CARBO- | PROTEÍNAS | LÍPIDOS |
|--|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| | (CAL) | HIDRATOS | | |
| PLATO | ENERGIA (Kcal) | Carbohidratos (g) | Proteínas (g) | Lípidos (g) |
| ACELGAS | 138 | 16 | 3 | 6 |
| ALBONDIGAS A LA JARDINERA | 268 | 1 | 22 | 20 |
| ALCACHOFAS CON JAMON | 132 | 4 | 3 | 11 |
| ARROZ CON SALSA DE TOMATE | 245 | 38 | 5 | 8 |
| ARROZ TRES DELICIAS | 278 | 38 | 9 | 10 |
| ATÚN EN ESCABECHE | 254 | 0 | 38 | 10 |
| BACALAO AL PIL PIL | 302 | 13 | 16 | 20 |
| BROCOLI | 114 | 3 | 3 | 10 |
| CALAMARES ROMANA | 367 | 16 | 24 | 23 |
| CARNE ESTOFADA | 209 | 1 | 31 | 9 |
| CARNE GUISADA | 350 | 11 | 29 | 21 |
| CHAMPIÑÓN | 127 | 2 | 6 | 10 |
| CINTA DE LOMO CON SALSA DE PIMIENTO MORRON | 396 | 2 | 31 | 29 |
| CINTA DE LOMO PLANCHA | 219 | 0 | 18 | 16 |
| COCIDO COMPLETO | 670 | 54 | 46 | 28 |
| CODITOS NAPOLITANA | 316 | 48 | 10 | 8 |
| COLIFLOR | 173 | 8 | 8 | 8 |
| CREMA DE CALABACIN | 185 | 35 | 9 | 1 |
| CREMA DE CARABINEROS | 74 | 11 | 4 | 1 |
| CREMA DE ESPÁRRAGOS | 181 | 14 | 5 | 11 |
| CREMA DE PUERROS | 166 | 16 | 3 | 10 |
| CROQUETAS ARTESANAS | 239 | 30 | 5 | 11 |
| ENSALADA GUARNICIÓN | 27 | 1 | 1 | 2 |
| ESCALOPINES A LA PIMIENTA ROSA | 278 | 0 | 28 | 18 |
| ESPAQUETIS ITALIANA | 217 | 29 | 8 | 7 |
| ESPINACAS A LA CREMA | 267 | 16 | 10 | 17 |
| ESPIRALES CARBONARA | 281 | 29 | 9 | 14 |
| FABADA ASTURIANA | 246 | 15 | 9 | 15 |
| FIGURITAS DE MERLUZA | 256 | 22 | 18 | 11 |
| FILETE DE TERNERA | 156 | 1 | 23 | 7 |
| FLAMENQUINES | 339 | 19 | 25 | 18 |
| GALLO AL HORNO | 189 | 1 | 10 | 16 |
| GUISANTES | 250 | 20 | 14 | 11 |
| JUDIAS VERDES | 202 | 8 | 20 | 10 |
| LACON A LA GALLEGA | 358 | 25 | 14 | 21 |
| LENTEJAS BURGALESA | 338 | 20 | 14 | 20 |

| PLATO | ENERGIA | CARBO- | PROTEÍNAS | LÍPIDOS |
|----------------------------------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| | (CAL) | HIDRATOS | | |
| PLATO | ENERGIA (Kcal) | Carbohidratos | Proteínas (g) | Lípidos (g) |
| LENTEJAS ESTOFADAS | 282 | 16 | 12 | 17 |
| LIMANDA VIZCAINA | 268 | 6 | 21 | 18 |
| MACARRONES BOLOÑESA | 240 | 31 | 7 | 10 |
| MACARRONES CON CHORIZO | 285 | 33 | 9 | 13 |
| MENESTRA | 246 | 10 | 3 | 21 |
| MERLUZA ANDALUZA | 217 | 6 | 19 | 13 |
| MERLUZA BILBAINA | 219 | 2 | 19 | 15 |
| MERLUZA EN SALSA | 164 | 3 | 22 | 8 |
| MUSACA DE VERDURAS | 378 | 22 | 18 | 23 |
| NUGGETS DE POLLO | 242 | 13 | 18 | 13 |
| PAELLA | 191 | 27 | 10 | 5 |
| PALOMETA AL AJILLO | 161 | 2 | 27 | 5 |
| PALOMETA EN SALSA DE TOMATE | 161 | 2 | 27 | 5 |
| PATATAS FRITAS | 201 | 8 | 1 | 18 |
| PATATAS HERVIDAS | 88 | 18 | 3 | 0 |
| PATATAS PANADERA | 106 | 12 | 2 | 5 |
| PATATAS REVOLCONAS | 173 | 33 | 6 | 1 |
| PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA | 143 | 0 | 15 | 9 |
| PESCADO AL HORNO | 167 | 6 | 17 | 8 |
| PESCADO AL VAPOR | 160 | 12 | 22 | 8 |
| PESCADO BILBAINA | 327 | 3 | 42 | 16 |
| PESCADO EN SALSA VERDE | 167 | 5 | 17 | 8 |
| PISTO MANCHEGO | 240 | 12 | 4 | 18 |
| PIZZA LOGOS | 433 | 35 | 23 | 22 |
| POLLO GUISADO | 242 | 20 | 7 | 12 |
| PUCHERO DE ALUBIAS PINTAS | 265 | 21 | 16 | 13 |
| PURE DE LA HUERTA | 185 | 35 | 9 | 1 |
| PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA | 108 | 15 | 3 | 3 |
| RAGÚ DE PAVO | 174 | 1 | 20 | 10 |
| RAPE CON BOLETUS EDULIS | 184 | 0 | 14 | 14 |
| SALMON CON VELUTE DE CHAMPIÑONES | 297 | 0 | 35 | 18 |
| SAN JACOBO | 197 | 20 | 3 | 11 |
| SETAS SALTEADAS | 215 | 1 | 5 | 21 |
| SOPA CASTELLANA | 253 | 22 | 12 | 13 |
| SOPA DE AJO | 280 | 15 | 10 | 20 |
| SOPA DE CEBOLLA | 99 | 15 | 3 | 3 |
| TORTILLA DE PATATA | 263 | 23 | 15 | 12 |

CEREBRO, MICROBIOTA Y ALIMENTACION

A día de hoy, seguro que hemos oído hablar de la microbiota. Esta está relacionada con múltiples funciones en nuestro organismo, mucho más allá de las meramente digestivas. Una de las relaciones más interesantes es la relación existente entre la microbiota intestinal y el cerebro, la cual es esencial para la salud física y mental de nuestros hij@s.

La alimentación desempeña un papel clave en esta conexión. Una alimentación rica en fibra, frutas, verduras y alimentos fermentados promueve un microbiota intestinal saludable, lo que puede mejorar el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de nuestros hij@s.



¿Qué hacer para potenciar el eje microbiota-intestino-cerebro?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| ✓ Verduras | ✗ Alimentos precocinados |
| ✓ Frutas | ✗ Azúcares |
| ✓ Semillas | ✗ Bollería |
| ✓ Frutos secos | ✗ Dulces |
| ✓ Chocolate negro (superior al 70%) | |

Cualquier alimento fermentado como el yogur, encurtidos, kéfir, etc... es un gran aliado para mantener en buena forma nuestra microbiota.

Lo que bebemos también es importante para mantener nuestra homeostasis, siendo siempre preferente el agua, o aguas saborizadas (agua con limón, agua con menta/hierbabuena), antes que cualquier refresco.