

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Pinchitos de pollo al horno - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>28.22 gr prot - 19.93 gr lip 76.01 gr HC - 592.00 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con magro de cerdo - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>28.70 gr prot - 27.11 gr lip 81.45 gr HC - 674.28 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza ,zanahoria y tomate - Lomo de atún encebollado al horno - Salteado de judías verdes, guisantes,ajo,zanahoria y tomate - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>24.84 gr prot - 19.25 gr lip 74.38 gr HC - 573.45 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahorias, maiz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>22.86 gr prot - 25.64 gr lip 88.51 gr HC - 662.15 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y pollo - Merluza al horno en salsa - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>26.67 gr prot - 24.41 gr lip 70.82 gr HC - 596.75 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con acelgas - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.51 gr prot - 27.89 gr lip 69.30 gr HC - 623.01 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con pollo y zanahoria - Filete de gallo frito - Tomate aliñado con maiz y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>23.13 gr prot - 24.04 gr lip 75.11 gr HC - 598.44 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>13.91 gr prot - 29.90 gr lip 71.08 gr HC - 608.20 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>30.48 gr prot - 24.55 gr lip 78.43 gr HC - 640.00 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maiz - Macarrones con ternera,zanahoria y tomate - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>27.15 gr prot - 20.60 gr lip 85.17 gr HC - 621.45 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Limanda frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.87 gr prot - 28.47 gr lip 65.44 gr HC - 610.94 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>27.83 gr prot - 24.62 gr lip 83.22 gr HC - 654.48 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con carne picada de pollo, zanahoria y tomate - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>14.89 gr prot - 19.53 gr lip 92.42 gr HC - 590.45 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Pez espada al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>27.99 gr prot - 26.85 gr lip 71.90 gr HC - 623.80 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza en salsa verde con ajo y perejil al horno - Menestra de judías verdes con patatas y guisantes - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>32.55 gr prot - 26.63 gr lip 84.98 gr HC - 705.43 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga,tomate,zanahoria y maiz. - Coditos con atún, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>20.13 gr prot - 16.00 gr lip 85.75 gr HC - 550.15 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>21.25 gr prot - 25.88 gr lip 95.36 gr HC - 688.10 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo) - Cus cus con calabacín,calabaza y pimiento - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.92 gr prot - 21.97 gr lip 87.99 gr HC - 634.95 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Fritura de caella - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>27.24 gr prot - 26.49 gr lip 67.70 gr HC - 605.60 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Merluza al horno - Salteado de calabacín , berenjenas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>19.05 gr prot - 23.13 gr lip 71.95 gr HC - 564.68 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Verduras salteadas de champiñones, calabaza y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.41 gr prot - 22.91 gr lip 71.72 gr HC - 581.05 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>28.38 gr prot - 20.83 gr lip 79.74 gr HC - 608.72 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>15.92 gr prot - 21.49 gr lip 95.92 gr HC - 632.65 Kcal</p> 



* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lomos de pescado blanco a la plancha. Cus cus hervido con verduras.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras y patatas. Guisantes salteados con jamón serrano.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera con patatas panaderas.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y zanahoria. Tortilla de jamón cocido.-</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de hoja verde con tomates cherry. Revuelto de patatas.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lasaña o canelones de ternera con espinacas y bechamel.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena rellena con verduras al horno.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.-</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Pavo con ensalada.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado con estrellas. Tortilla francesa.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Emblancho. Verduras gratinadas al microondas.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con ensalada.-</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pechuga de pavo con verduras y patatas asadas.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de pollo con verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con verduras. Tortilla francesa.-</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con cus cus de verduras.-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y zanahoria. Tortilla de jamón cocido. Lechuga aliñada.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Pinchitos de pollo con crudités de zanahoria.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas. Pescado a la plancha.-</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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Croquetas de bacalao - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>16.45 gr prot - 24.61 gr lip 77.06 gr HC - 589.02 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>22.68 gr prot - 26.09 gr lip 85.23 gr HC - 655.13 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza ,zanahoria y tomate - Lomo de atún encebollado al horno - Salteado de judías verdes, guisantes,ajo,zanahoria y tomate - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>24.84 gr prot - 19.25 gr lip 74.38 gr HC - 573.45 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga con zanahorias, maiz, tomate y espárragos. - Lacitos con calabacín y tomate - Huevo duro - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>22.86 gr prot - 25.64 gr lip 88.51 gr HC - 662.15 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Merluza al horno en salsa - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.38 gr prot - 24.32 gr lip 72.20 gr HC - 604.61 Kcal</p> 
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con acelgas - Pisto de verduras con atún - Patatas con zanahorias salteadas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>16.73 gr prot - 21.15 gr lip 75.81 gr HC - 548.99 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal - Filete de gallo frito - Tomate aliñado con maiz y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>22.08 gr prot - 21.98 gr lip 90.50 gr HC - 636.99 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>13.91 gr prot - 29.90 gr lip 71.08 gr HC - 608.20 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas sin pollo - Bacalao al horno - Guisantes rehogados con patatas - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>29.41 gr prot - 24.49 gr lip 78.43 gr HC - 635.20 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga, zanahoria, brotes de soja, queso fresco y maiz - Macarrones con calabacín y tomate - Varitas de merluza - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.41 gr prot - 27.04 gr lip 89.97 gr HC - 681.88 Kcal</p> 
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Limanda frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.87 gr prot - 28.47 gr lip 65.44 gr HC - 610.94 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>18.95 gr prot - 18.32 gr lip 82.96 gr HC - 567.45 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga , zanahoria, espárragos blancos y aceitunas. - Espirales con champiñones,zanahoria y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>12.96 gr prot - 16.53 gr lip 70.02 gr HC - 468.50 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con alcachofas. - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>15.04 gr prot - 32.16 gr lip 60.38 gr HC - 590.70 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías - Pez espada al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>25.84 gr prot - 26.62 gr lip 74.51 gr HC - 623.28 Kcal</p> 
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza en salsa verde con ajo y perejil al horno - Menestra de judías verdes con patatas y guisantes - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>32.55 gr prot - 26.63 gr lip 84.98 gr HC - 705.43 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con lechuga,tomate,zanahoria y maiz. - Coditos con atún, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>20.13 gr prot - 16.00 gr lip 85.75 gr HC - 550.15 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con merluza - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>21.25 gr prot - 25.88 gr lip 95.36 gr HC - 688.10 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias - Espinacas con huevo - Cus cus con calabacín,calabaza y pimiento - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>21.61 gr prot - 25.83 gr lip 87.62 gr HC - 653.74 Kcal</p> 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y zanahorias - Fritura de caella - Ensalada de lechuga ,maiz y pepino - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>27.80 gr prot - 28.74 gr lip 77.60 gr HC - 674.06 Kcal</p> 
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz vegetal - Merluza al horno - Salteado de calabacín , berenjenas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>16.41 gr prot - 18.65 gr lip 80.07 gr HC - 544.23 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Verduras salteadas de champiñones, calabaza y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.41 gr prot - 22.91 gr lip 71.72 gr HC - 581.05 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza a la vizcaina al horno - Patatas a lo pobre - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>23.06 gr prot - 18.01 gr lip 71.10 gr HC - 526.35 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza a la vizcaina al horno - Patatas a lo pobre - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>23.06 gr prot - 18.01 gr lip 71.10 gr HC - 526.35 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>15.92 gr prot - 21.49 gr lip 95.92 gr HC - 632.65 Kcal</p> 

 F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)