





















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26	27	28	1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Bacalao al horno - Judías verdes con patatas al horno - Fruta: naranja - Pan integral, . y agua <p>32.53 gr prot - 21.61 gr lip 80.28 gr HC - 633.73 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Coditos con atún, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.95 gr prot - 17.44 gr lip 92.14 gr HC - 607.40 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta: manzana - Pan ecológico, y agua <p>23.13 gr prot - 24.34 gr lip 76.21 gr HC - 605.63 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con arroz con pollo - Merluza frita - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>22.76 gr prot - 24.45 gr lip 80.38 gr HC - 618.68 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con tomate, pimiento, cebolla y judías verdes. - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico, y agua <p>29.01 gr prot - 31.30 gr lip 71.93 gr HC - 673.02 Kcal</p> 
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno - Guisantes con tomate ecológico - Fruta: naranja - Pan ecológico, y agua <p>29.86 gr prot - 20.61 gr lip 73.78 gr HC - 592.03 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pez espada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>21.17 gr prot - 26.87 gr lip 76.42 gr HC - 622.22 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>19.32 gr prot - 23.80 gr lip 77.39 gr HC - 600.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno en salsa de cebolla - Zanahorias asadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico, y agua <p>23.01 gr prot - 27.40 gr lip 68.55 gr HC - 605.09 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt - Pan integral, . y agua <p>23.55 gr prot - 22.97 gr lip 95.42 gr HC - 662.70 Kcal</p> 
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con queso - Merluza al horno con tomate. - Patatas panaderas - Fruta: naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.16 gr prot - 28.27 gr lip 79.43 gr HC - 657.07 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Tortilla calabacín - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico, y agua <p>22.38 gr prot - 24.98 gr lip 84.11 gr HC - 634.74 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.25 gr prot - 24.54 gr lip 84.22 gr HC - 640.72 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Berza de verduras con garbanzos - Pavo al ajillo al horno - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla, ajo y pimiento - Fruta: naranja - Pan integral, . y agua <p>27.15 gr prot - 24.50 gr lip 71.85 gr HC - 607.02 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Fritura de caella - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>28.01 gr prot - 27.41 gr lip 78.97 gr HC - 661.52 Kcal</p> 
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Potaje de judías pintas con patata, tomate y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahorias hervidas - Fruta: naranja ecológica - Pan ecológico, y agua <p>25.25 gr prot - 24.64 gr lip 73.33 gr HC - 605.71 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Arroz salteado con calabaza, champiñones y queso - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y zanahorias - Fruta: pera - Pan ecológico, y agua <p>20.00 gr prot - 30.67 gr lip 74.42 gr HC - 641.84 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Crema de tomate con queso - Salmón al horno con menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>24.91 gr prot - 24.49 gr lip 77.10 gr HC - 615.12 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, atun y huevo duro - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso ecológico - Fruta: manzana - Pan integral, . y agua <p>23.23 gr prot - 22.55 gr lip 87.39 gr HC - 625.78 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza al horno con aliño de tomate y pepino - Fruta: naranja - Pan ecológico, y agua <p>22.87 gr prot - 26.97 gr lip 66.68 gr HC - 590.39 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)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26	27	28	1	2
5 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada con huevo. Sandwich mixto de jamón y queso.-	6 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-	7 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.-	8 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Emblanco. Pollo a la plancha. -
12 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pescado al horno. Pasta salteada con verduras.-	13 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Huevos revueltos con salchichas caseras. Patatas al microondas.-	14 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Lasaña de verduras.-	15 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Alitas de pollo con cus cus. Tomate aliñado con queso fresco.-	16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Menestra de verduras. Brocheta de pescado.-
19 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta con verduras salteadas y queso fresco.-	20 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada con huevo duro. Pescado al horno con arroz cocido.-	21 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-	22 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Tortilla francesa.-	23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ternera guisada con patatas y verduras.-
26 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada de pasta con frutos secos y verduras. Muslito de pollo al ajillo.-	27 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Emblanco. Guisantes salteados con jamón serrano.-	28 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-	29 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras. Pescado frito. Ensalada de lechuga y atún.-	30 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Tortitas americanas saladas con verduras a la plancha y queso gratinado.-

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
26	27	28	1	2
5 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Bacalao al horno - Judías verdes con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua 29.66 gr prot - 19.30 gr lip 79.39 gr HC - 598.07 Kcal 	6 - Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Coditos con atún, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua 23.95 gr prot - 17.44 gr lip 92.14 gr HC - 607.40 Kcal 	7 - Crema de puerros - Pisto de verduras - Patatas a lo pobre - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua 10.56 gr prot - 16.69 gr lip 69.52 gr HC - 458.65 Kcal 	8 - Sopa con arroz y zanahorias sin pollo - Merluza frita - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua 19.92 gr prot - 24.31 gr lip 90.66 gr HC - 644.95 Kcal 	9 - Potaje de judías con tomate, pimiento, cebolla y judías verdes. - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua 29.01 gr prot - 31.30 gr lip 71.93 gr HC - 673.02 Kcal 
12 - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria sin pollo - Huevos revueltos - Guisantes con tomate ecológico - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua 24.33 gr prot - 29.21 gr lip 73.80 gr HC - 645.85 Kcal 	13 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pez espada en salsa verde - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua 21.17 gr prot - 26.87 gr lip 76.42 gr HC - 622.22 Kcal 	14 - Arroz caldoso con verduras - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua 15.06 gr prot - 23.55 gr lip 77.39 gr HC - 580.80 Kcal 	15 - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Merluza al horno en salsa de cebolla - Zanahorias asadas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua 20.32 gr prot - 24.65 gr lip 72.86 gr HC - 585.38 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con champiñones, zanahoria y queso - Yogurt - Pan integral, . y agua 18.82 gr prot - 21.47 gr lip 80.60 gr HC - 571.35 Kcal 
19 - Crema de calabacín con queso - Merluza al horno con tomate. - Patatas panaderas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua 24.16 gr prot - 28.27 gr lip 79.43 gr HC - 657.07 Kcal 	20 - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Tortilla calabacin - Ensalada de lechuga , maíz ,zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua 22.38 gr prot - 24.98 gr lip 84.11 gr HC - 634.74 Kcal 	21 - Ensalada de lechuga , zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con calabacin, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua 22.45 gr prot - 23.94 gr lip 80.99 gr HC - 613.49 Kcal 	22 - Berza de verduras con garbanzos - Tortilla francesa - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla , ajo y pimiento - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua 26.24 gr prot - 24.07 gr lip 63.69 gr HC - 565.50 Kcal 	23 - Cazuela de arroz vegetal - Fritura de caella - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua 23.23 gr prot - 27.72 gr lip 76.23 gr HC - 635.95 Kcal 
26	27	28	29	30

 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)