


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> - Recomendación a padres - Gazpacho con picatostes - Pavo al ajillo al horno con menestra de patatas, zanahoria y coliflor - Fruta fresca - Pan integral . y agua <p>P: 17.53%, G: 27.73%, HC: 54.75%, Az: 24.59gr Sal: 1282.42mg, AGS: 2.69gr, 614.06 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con ternera, tomate y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 14.72%, G: 29.26%, HC: 56.03%, Az: 22.38gr Sal: 567.20mg, AGS: 3.49gr, 669.94 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata, zanahoria y pollo - Merluza al horno en salsa - Tomate aliñado - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>P: 18.06%, G: 30.94%, HC: 50.99%, Az: 16.81gr Sal: 778.01mg, AGS: 2.99gr, 597.94 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con pollo, zanahoria, guisantes, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos - Fruta:pera - Pan integral . y agua <p>P: 11.27%, G: 33.20%, HC: 55.53%, Az: 19.39gr Sal: 975.79mg, AGS: 3.99gr, 595.71 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros, patata y calabacín - Limanda frita - Patatas aliñadas con judías verdes - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 14.56%, G: 37.58%, HC: 47.86%, Az: 13.98gr Sal: 560.98mg, AGS: 3.47gr, 622.33 Kcal</p> 
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Palometa al horno. - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>P: 16.84%, G: 25.35%, HC: 57.81%, Az: 29.68gr Sal: 700.76mg, AGS: 2.99gr, 693.00 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz - Hamburguesa de ternera al horno en salsa - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:naranja - Pan integral . y agua <p>P: 15.55%, G: 28.63%, HC: 55.83%, Az: 24.30gr Sal: 985.78mg, AGS: 2.42gr, 650.87 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín, patata y zanahoria - Fritura de caella - Tempura de verduras con berenjena,pimiento,calabacín y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 13.97%, G: 30.08%, HC: 55.95%, Az: 24.70gr Sal: 497.25mg, AGS: 2.94gr, 635.18 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate con pimiento - Fruta:melón - Pan ecológico y agua <p>P: 13.88%, G: 37.09%, HC: 49.03%, Az: 15.53gr Sal: 837.65mg, AGS: 8.74gr, 621.27 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Lacitos con tomate ecológico, calabacín y queso - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>P: 13.80%, G: 28.84%, HC: 57.36%, Az: 24.43gr Sal: 740.70mg, AGS: 2.64gr, 669.82 Kcal</p> 
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos, pollo, patata, calabaza y zanahoria - Merluza a la vizcaina - Judías verdes con champiñones - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 14.56%, G: 37.01%, HC: 48.43%, Az: 13.49gr Sal: 669.09mg, AGS: 3.69gr, 585.23 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Huevo duro - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral . y agua <p>P: 11.31%, G: 27.04%, HC: 61.64%, Az: 25.66gr Sal: 1119.35mg, AGS: 3.98gr, 655.47 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y pepino - Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria y cebolla - Patatas a lo pobre - Yogurt - Pan ecológico y agua <p>P: 17.02%, G: 37.61%, HC: 45.37%, Az: 18.74gr Sal: 688.59mg, AGS: 5.53gr, 637.24 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes, zanahoria, patata y calabacín - Gallo al horno - Cus cus con verduras - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>P: 15.36%, G: 30.28%, HC: 54.37%, Az: 22.46gr Sal: 517.69mg, AGS: 3.12gr, 617.54 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado con queso fresco - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua <p>P: 14.56%, G: 33.23%, HC: 52.21%, Az: 23.45gr Sal: 572.92mg, AGS: 3.95gr, 632.56 Kcal</p> 
30	1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas horneadas - Fruta:melón - Pan integral . y agua <p>P: 17.42%, G: 30.66%, HC: 51.91%, Az: 14.08gr Sal: 1024.15mg, AGS: 3.42gr, 616.51 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata con queso - Bacalao frito - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta:pera - Pan ecológico y agua <p>P: 15.92%, G: 33.25%, HC: 50.83%, Az: 24.80gr Sal: 621.98mg, AGS: 2.98gr, 627.96 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz y aceitunas - Macarrones con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Fruta:sandía - Pan ecológico y agua <p>P: 13.02%, G: 32.97%, HC: 54.01%, Az: 15.32gr Sal: 751.52mg, AGS: 2.88gr, 637.94 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza, patata, maíz y pollo - Tortilla de calabacín - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico y agua <p>P: 15.53%, G: 32.76%, HC: 51.71%, Az: 34.28gr Sal: 733.71mg, AGS: 4.30gr, 686.72 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz - Palometa al horno. - Verduras al vapor con zanahorias, brócoli y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico y agua <p>P: 16.49%, G: 29.10%, HC: 54.41%, Az: 19.01gr Sal: 695.07mg, AGS: 2.87gr, 597.21 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)

Menú Septiembre 2019

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Berza de verduras con pollo.-	11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Ensalada de pasta. Ternera en salsa al horno.-	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Ensalada variada. Bacalao al papillote.-	13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Sopa vegetal. Filetes de pollo empanado.-
16 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, atún, huevo cocido, zanahoria, maíz y espárragos blancos. Pescado a la plancha.-	17 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Tomate aliñado y tortilla de de espárragos.-	18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Sopa de estrellas y pizza de verduras casera.-	19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Pasta cocida con pisto de verduras.-	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Crema de zanahorias y pavo con patatas panaderas.-
23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Fajitas de verduras y daditos de pavo cocido. -	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Filetes de pollo empanados. -	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Gazpacho con tortilla de patatas.-	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Emblanco. Pavo al ajillo.-	27 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. - Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno con zanahorias y patatas salteadas. -
30 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Sopa de letras. Revuelto de verduras variadas con huevo.-	1	2	3	4

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.