

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos - Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Calabacin, berenjena, pimiento y patata al vapor con tomate frito - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 18.17%, G: 30.10%, HC: 51.73%, Az: 19.27gr Sal: 6.40gr, AGS: 3.30gr, 600.11 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con tomate ecológico - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 12.70%, G: 23.43%, HC: 63.87%, Az: 27.45gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.34gr, 603.63 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza - Pavo en salsa - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.09%, G: 26.32%, HC: 54.59%, Az: 20.30gr Sal: 5.62gr, AGS: 2.79gr, 600.78 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacin - Gallo frito - Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 18.55%, G: 40.47%, HC: 40.98%, Az: 16.06gr Sal: 2.88gr, AGS: 3.64gr, 635.32 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo, guisantes y zanahorias - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.38%, G: 39.63%, HC: 47.98%, Az: 20.73gr Sal: 1.70gr, AGS: 4.41gr, 620.33 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacin y cebolla con queso - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.75%, G: 40.50%, HC: 44.76%, Az: 24.67gr Sal: 0.90gr, AGS: 5.41gr, 600.68 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.90%, G: 36.15%, HC: 48.94%, Az: 18.71gr Sal: 3.52gr, AGS: 3.52gr, 601.39 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacin y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 15.14%, G: 24.70%, HC: 60.16%, Az: 21.53gr Sal: 5.74gr, AGS: 2.51gr, 569.19 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 13.38%, G: 32.66%, HC: 53.96%, Az: 24.80gr Sal: 0.68gr, AGS: 5.07gr, 570.23 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Lomo de atun encebollado - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 23.56%, G: 16.94%, HC: 59.50%, Az: 27.55gr Sal: 0.81gr, AGS: 3.06gr, 570.09 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabaza y zanahoria - Hamburguesa de ternera al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.91%, G: 22.33%, HC: 62.76%, Az: 34.63gr Sal: 4.03gr, AGS: 1.57gr, 526.73 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Bacalao frito - Ensalada de tomate y maíz - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.50%, G: 31.40%, HC: 50.11%, Az: 20.36gr Sal: 4.51gr, AGS: 2.69gr, 605.58 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 13.37%, G: 29.61%, HC: 57.02%, Az: 16.16gr Sal: 0.92gr, AGS: 3.40gr, 640.22 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas al horno - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 17.97%, G: 34.81%, HC: 47.22%, Az: 20.34gr Sal: 2.46gr, AGS: 4.34gr, 592.43 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, calabacin y queso - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.16%, G: 38.06%, HC: 49.78%, Az: 27.99gr Sal: 0.98gr, AGS: 5.98gr, 673.28 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y sandwich de jamón y queso.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y tortilla de gambitas. Fruta.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao con patatas. Fruta.</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Patatas aliñadas y cinta de lomo de cerdo salteada. Fruta.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pescado con verduras a la plancha. Fruta.</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con maíz, aceitunas, atun, huevo y queso fresco aliñado. Fruta.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate. Emblancco con merluza. Fruta.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Consomé de fideos con pescado. Verduras al horno. Fruta.</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Crema vegetal. Salchicha fresca de pollo guisadas. Fruta.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Cus cus y tortilla de calabacín. Fruta.</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo y tortilla de patatas. Fruta.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada mixta. Pavo en salsa. Fruta.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patata, pimiento, cebolla y jamón. Fruta.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Fajita de pollo con ensalada de lechuga, tomate, queso y pimiento. Fruta.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Salmón al horno con patatas y espárragos verdes. Fruta.</p>
24	25	26	27	28
2	3	4	5	6

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.