

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Magro de cerdo con tomate</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.92%, G: 34.77%, HC: 47.31%, Az: 22.56gr Sal: 4.59gr, AGS: 4.42gr, 531.68 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.10%, G: 34.62%, HC: 48.28%, Az: 14.21gr Sal: 2.59gr, AGS: 3.06gr, 478.57 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.72%, G: 33.60%, HC: 49.68%, Az: 19.71gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.63gr, 600.56 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Lacitos con tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 11.89%, G: 31.68%, HC: 56.43%, Az: 19.05gr Sal: 0.47gr, AGS: 4.65gr, 554.43 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.52%, G: 33.86%, HC: 49.62%, Az: 19.31gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.81gr, 553.09 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berza de verduras con garbanzos</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Berenjena, pimiento y cebolla al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 17.96%, G: 41.87%, HC: 40.17%, Az: 17.27gr Sal: 2.09gr, AGS: 3.88gr, 607.90 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 16.88%, G: 24.60%, HC: 58.51%, Az: 24.66gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.79gr, 592.87 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 12.36%, G: 29.22%, HC: 58.42%, Az: 19.75gr Sal: 4.84gr, AGS: 3.57gr, 574.46 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.94%, G: 41.86%, HC: 39.20%, Az: 15.65gr Sal: 0.83gr, AGS: 4.05gr, 521.15 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Cus cus con zanahorias</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.94%, G: 26.42%, HC: 58.64%, Az: 22.03gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.43gr, 519.78 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.60%, G: 29.26%, HC: 52.13%, Az: 18.49gr Sal: 2.69gr, AGS: 2.66gr, 509.02 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabaza y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 19.47%, G: 39.62%, HC: 40.91%, Az: 24.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 4.90gr, 560.91 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado con maíz y palmito</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.21%, G: 29.21%, HC: 56.59%, Az: 24.03gr Sal: 4.30gr, AGS: 2.77gr, 596.35 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate triturado</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.34%, G: 28.98%, HC: 55.68%, Az: 18.80gr Sal: 0.83gr, AGS: 3.41gr, 600.07 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Pisto de verduras con tomate, calabacín, pimiento y cebolla</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.09%, G: 32.81%, HC: 51.10%, Az: 16.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.78gr, 607.27 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno.</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.54%, G: 40.91%, HC: 44.55%, Az: 25.49gr Sal: 0.76gr, AGS: 4.17gr, 573.20 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.44%, G: 39.13%, HC: 45.43%, Az: 16.67gr Sal: 2.69gr, AGS: 3.78gr, 526.99 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de arroz con zanahorias y calabaza</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Espárragos con patatas al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 19.36%, G: 32.28%, HC: 48.36%, Az: 20.29gr Sal: 1.26gr, AGS: 4.86gr, 612.55 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 18.00%, G: 26.35%, HC: 55.65%, Az: 17.60gr Sal: 2.43gr, AGS: 2.11gr, 573.90 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.78%, G: 25.25%, HC: 58.97%, Az: 18.46gr Sal: 0.86gr, AGS: 4.61gr, 588.07 Kcal</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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)

# Menú Marzo 2020

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha y ensalada mixta. Fruta fresca.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini hamburguesas con patatas gajo al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con taquitos de queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche y yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de verduras y gambas. Yogurt.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de patatas con verduras gratinado. Fruta fresca.</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla francesa con crema de brócoli. Fruta fresca.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filetes de pollo con verduras al vapor. Fruta fresca.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y tomate aliñado. Yogurt.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopita de fideos, picatostes y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizzas de berenjena con verduritas gratinadas. Fruta.</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pisto con huevo. Fruta fresca.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con verduras y pavo en taquitos. Fruta fresca.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con picatostes, queso y huevo duro. Fruta fresca.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa con patatas al horno. Fruta fresca.</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de manzana y salsa de soja. Fruta fresca.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y pipirrana. Yogurt.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos rellenos y ensalada. Fruta fresca.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con pavo y verduritas. Fruta fresca.</p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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.