

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y zanahoria</li> <li>- Pavo al horno con patata y zanahoria</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 19.70%, G: 36.88%, HC: 43.42%, Az: 20.57gr Sal: 2.69gr, AGS: 6.71gr, 638.41 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y verduras</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 21.85%, G: 18.80%, HC: 59.35%, Az: 28.18gr Sal: 2.95gr, AGS: 2.42gr, 528.75 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Rosada al horno</li> <li>- Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.89%, G: 33.06%, HC: 52.05%, Az: 25.81gr Sal: 3.59gr, AGS: 3.89gr, 657.51 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos y fideos con calabaza</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Pipirrana</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.77%, G: 29.15%, HC: 53.08%, Az: 19.22gr Sal: 2.83gr, AGS: 3.40gr, 568.23 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Palometa en salsa con tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, palmito, zanahoria y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.74%, G: 27.41%, HC: 53.85%, Az: 26.18gr Sal: 7.75gr, AGS: 3.70gr, 680.05 Kcal</p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajo y perejil</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 19.70%, G: 36.88%, HC: 43.42%, Az: 20.57gr Sal: 2.69gr, AGS: 6.71gr, 638.41 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabaza y calabacín</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.92%, G: 37.97%, HC: 46.11%, Az: 25.92gr Sal: 3.00gr, AGS: 4.97gr, 604.68 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Merluza frita</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta: ciruela</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.07%, G: 34.10%, HC: 51.83%, Az: 20.34gr Sal: 3.01gr, AGS: 3.30gr, 630.28 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.08%, G: 34.26%, HC: 50.67%, Az: 16.96gr Sal: 3.61gr, AGS: 3.08gr, 558.06 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y queso</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.01%, G: 32.59%, HC: 53.40%, Az: 27.33gr Sal: 0.42gr, AGS: 5.32gr, 591.69 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.55%, G: 29.70%, HC: 55.75%, Az: 22.96gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 547.39 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Rosada en salsa verde</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.34%, G: 28.38%, HC: 56.28%, Az: 18.91gr Sal: 6.86gr, AGS: 2.83gr, 602.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 12.64%, G: 27.00%, HC: 60.36%, Az: 20.76gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.87gr, 611.56 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 13.41%, G: 30.98%, HC: 55.61%, Az: 28.48gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.86gr, 627.96 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.72%, G: 38.05%, HC: 46.23%, Az: 25.19gr Sal: 1.48gr, AGS: 7.10gr, 662.20 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 18.66%, G: 29.49%, HC: 51.85%, Az: 16.70gr Sal: 5.75gr, AGS: 3.02gr, 629.21 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 17.87%, G: 31.80%, HC: 50.33%, Az: 20.93gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.42gr, 578.72 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras con queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.08%, G: 26.23%, HC: 59.69%, Az: 23.63gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.45gr, 570.08 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Menestra con zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 10.59%, G: 32.92%, HC: 56.50%, Az: 20.26gr Sal: 0.76gr, AGS: 3.41gr, 619.15 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Gallo al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 15.00%, G: 36.99%, HC: 48.02%, Az: 32.39gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.35gr, 526.90 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes</li> <li>- Taquitos de atún con tomate guisado</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan ecológico</li> </ul> <p>P: 14.02%, G: 26.23%, HC: 59.74%, Az: 24.18gr Sal: 2.57gr, AGS: 2.46gr, 593.61 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</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)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada y tortilla de verduras. Fruta.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada y tortilla de verduras. Fruta.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa vegetal y ternera en salsa. Fruta.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de zanahorias y limanda en papillote. Fruta.</p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y pastel de patata con verduras gratinado. Fruta fresca.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema vegetal y pollo asado al horno. Yogur.</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> PESCADO HORNEADO CON PISTO DE VERDURAS. FRUTA FRESCA.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca.</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz 3 delicias con maíz, zanahoria, tomate y taquitos de tortilla francesa. Yogurt.</p>	<p><b>17</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>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con picatostes y guisantes rehogados con jamón y ajitos. Fruta fresca.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada y sandwich de salmón con queso de untar. 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> Huevos rellenos con atún y ensalada mixta. Fruta fresca.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Taquitos de pavo con verduras al vapor. Yogur.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo al ajillo con patatas horneadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata, judías verdes, tomate, atún y huevo duro. 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> Pizza casera de calabacín, atún y queso. Fruta fresca.</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado y lasaña de espinacas. Fruta fresca.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</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.