

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno en salsa</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.56%, G: 27.66%, HC: 56.78%, Az: 21.79gr Sal: 2.79gr, AGS: 1.91gr, 523.79 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Limanda al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas..</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.37%, G: 26.54%, HC: 52.10%, Az: 24.72gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.52gr, 655.45 Kcal</p>	<p><b>30</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>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.84%, G: 26.94%, HC: 60.21%, Az: 21.91gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.99gr, 619.16 Kcal</p>	<p><b>1</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: kiwi</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 17.66%, G: 25.29%, HC: 57.04%, Az: 12.90gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.66gr, 577.76 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Taquitos de atún encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.87%, G: 26.88%, HC: 62.25%, Az: 24.78gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.34gr, 532.50 Kcal</p>
<p><b>5</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: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.53%, G: 30.80%, HC: 51.68%, Az: 20.42gr Sal: 5.75gr, AGS: 3.15gr, 659.21 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Gallineta con tomate y pimiento al horno</li> <li>- Tomate aliñado con brotes de soja</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.46%, G: 33.20%, HC: 44.34%, Az: 14.20gr Sal: 2.52gr, AGS: 2.99gr, 535.09 Kcal</p>	<p><b>7</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>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.82%, G: 24.38%, HC: 62.80%, Az: 21.75gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.19gr, 530.38 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Menestra con zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 11.11%, G: 38.65%, HC: 50.24%, Az: 13.11gr Sal: 2.57gr, AGS: 3.87gr, 622.38 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas..</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 45.87%, HC: 39.66%, Az: 28.49gr Sal: 0.94gr, AGS: 5.13gr, 558.44 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendación a padres</li> <li>- Judías blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos</li> <li>- Rosada con salsa de zanahoria y cebolla con calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor con tomate frito</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.87%, G: 28.08%, HC: 53.05%, Az: 19.31gr Sal: 6.24gr, AGS: 3.15gr, 583.19 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- <b>Macarrones con tomate ecológico</b></li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.87%, G: 24.13%, HC: 65.00%, Az: 24.12gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.25gr, 574.36 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza</li> <li>- Pavo en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.09%, G: 26.56%, HC: 54.36%, Az: 21.74gr Sal: 5.61gr, AGS: 2.84gr, 603.18 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 18.55%, G: 39.60%, HC: 41.85%, Az: 23.44gr Sal: 3.17gr, AGS: 4.33gr, 597.47 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: ciruela</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.10%, G: 34.86%, HC: 53.04%, Az: 21.32gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.92gr, 681.76 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla con queso</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.34%, G: 35.46%, HC: 45.20%, Az: 19.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 4.73gr, 554.66 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patatas y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.51%, G: 34.42%, HC: 50.07%, Az: 16.87gr Sal: 3.70gr, AGS: 3.18gr, 571.09 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.16%, G: 29.95%, HC: 55.88%, Az: 22.52gr Sal: 5.63gr, AGS: 3.04gr, 622.13 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.13%, G: 29.63%, HC: 57.24%, Az: 27.44gr Sal: 0.88gr, AGS: 3.77gr, 555.06 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y estremitas con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Taquitos de atún encebollado</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.76%, G: 11.10%, HC: 73.15%, Az: 33.57gr Sal: 1.64gr, AGS: 1.08gr, 527.07 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabaza y zanahoria</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.58%, G: 25.74%, HC: 57.68%, Az: 20.10gr Sal: 4.03gr, AGS: 1.45gr, 558.53 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Gallineta con tomate y pimiento al horno</li> <li>- Ensalada de tomate y maíz</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.50%, G: 32.17%, HC: 48.33%, Az: 23.45gr Sal: 4.77gr, AGS: 3.16gr, 602.09 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 28.35%, HC: 55.99%, Az: 24.44gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.80gr, 521.58 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata, berenjena y tomate al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 21.26%, G: 33.55%, HC: 45.19%, Az: 17.10gr Sal: 4.42gr, AGS: 2.94gr, 553.37 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, calabacín y queso</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 39.81%, HC: 47.62%, Az: 26.10gr Sal: 1.12gr, AGS: 6.17gr, 678.34 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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>28</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, Z ANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT.</p>	<p><b>29</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>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> TALLATINES DE CALABACIN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA.</p>	<p><b>1</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 GUI SANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. RUTA FRESCA.</p>	<p><b>2</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 U FNTAR. FRUTA FRESCA.</p>
<p><b>5</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>6</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. YOGURT.</p>	<p><b>7</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>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> ENSALADA DE PATATA, JUDIAS VERDES, TOMATE, ATÚN Y HUEVO D URO. FRUTA FRESCA.</p>	<p><b>9</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>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y sandwich de jamón y queso.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y tortilla de gambitas. Fruta.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de bacalao con patatas. Fruta.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Patatas aliñadas y cinta de lomo de cerdo salteada. Fruta.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pescado con verduras a la plancha. Fruta.</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con maíz, aceitunas, atun, huevo y queso fresco aliñado. Fruta.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate. Emblanco con merluza. Fruta.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé de fideos con pescado. Verduras al horno. Fruta.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema vegetal. Salchicha fresca de pollo guisadas. Fruta.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cus cus y tortilla de calabacin. Fruta.</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con pollo y tortilla de patatas. Fruta.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada mixta. Pavo en salsa. Fruta.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de patata, pimiento, cebolla y jamón. Fruta.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita de pollo con ensalada de lechuga, tomate, queso y pimiento. Fruta.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al horno con patatas y espárragos verdes. Fruta.</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.