

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<p style="text-align: center;"><b>10</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, salchichas y queso </li> <li>- Fruta: manzana </li> <li>- Pan integral </li> </ul> <p style="text-align: right; font-size: small;">P: 14.68%, G: 38.64%, HC: 46.68%, Az: 21.72gr Sal: 2.86gr, AGS: 6.55gr, 609.42 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno </li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil </li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno </li> <li>- Fruta: plátano </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.28%, G: 32.74%, HC: 54.98%, Az: 29.84gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.94gr, 550.18 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento </li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla </li> <li>- Tomate y pepino aliñado </li> <li>- Fruta: sandía </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.46%, G: 24.73%, HC: 59.81%, Az: 7.64gr Sal: 1.95gr, AGS: 1.65gr, 431.99 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes </li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa </li> <li>- Judías verdes salteadas </li> <li>- Fruta: melocotón </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.42%, G: 27.34%, HC: 60.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.22gr, 476.38 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria </li> <li>- Bacalao frito </li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria </li> <li>- Fruta: manzana </li> <li>- Pan integral </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.03%, G: 31.14%, HC: 54.83%, Az: 19.25gr Sal: 1.79gr, AGS: 2.13gr, 509.32 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</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, ternera y queso </li> <li>- Fruta: melón </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.64%, G: 30.27%, HC: 54.10%, Az: 12.43gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.88gr, 546.47 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de patata, zanahoria y garbanzos </li> <li>- Salmón al limón al horno </li> <li>- Zanahoria hervida </li> <li>- Fruta: pera </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 18.42%, G: 29.31%, HC: 52.27%, Az: 22.84gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.37gr, 478.48 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria </li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo </li> <li>- Patatas al horno </li> <li>- Fruta: plátano </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 13.38%, G: 37.56%, HC: 49.06%, Az: 31.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.81gr, 546.61 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento </li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo </li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas </li> <li>- Fruta: ciruela </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.53%, G: 23.35%, HC: 61.11%, Az: 18.17gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.16gr, 578.82 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento </li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín </li> <li>- Tomate aliñado </li> <li>- Fruta: melón </li> <li>- Pan integral </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.78%, G: 26.91%, HC: 58.31%, Az: 9.94gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.16gr, 461.68 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, espinacas, huevo duro y lechuga </li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso </li> <li>- Fruta: manzana </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.23%, G: 26.15%, HC: 59.62%, Az: 17.96gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.48gr, 496.29 Kcal</p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros </li> <li>- Pinchitos de pavo al horno </li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno </li> <li>- Fruta: sandía </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 11.77%, G: 40.43%, HC: 47.80%, Az: 13.72gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.95gr, 505.92 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria </li> <li>- Abadejo frito </li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas </li> <li>- Fruta: manzana </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 18.71%, G: 28.24%, HC: 53.04%, Az: 18.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.82gr, 554.72 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito </li> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes </li> <li>- Fruta: melocotón </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria </li> <li>- Tortilla francesa al horno </li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate </li> <li>- Fruta: plátano </li> <li>- Pan integral </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 14.67%, G: 28.89%, HC: 56.44%, Az: 28.71gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.24gr, 533.77 Kcal</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate </li> <li>- Lomo de atún encebollado </li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria </li> <li>- Fruta: melón </li> <li>- <b>Pan ecológico</b> </li> </ul> <p style="font-size: x-small;">P: 15.44%, G: 28.00%, HC: 56.57%, Az: 20.98gr Sal: 2.85gr, AGS: 2.43gr, 559.07 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con picatostes, queso y huevo duro. Fruta fresca-
13 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de manzana y salsa de soja. Fruta fresca-	14 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y pipirrana. Yogurt-	15 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-  <b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca-	16 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-  <b>Recomendación cena:</b> Huevos rellenos y ensalada. Fruta fresca-	17 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con pavo y verduras. Fruta fresca-
20 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS-  <b>Recomendación cena:</b> ENSALADA DE PIMIENTOS, TOMATE Y CEBOLLA CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA FRESCA-	21 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES-  <b>Recomendación cena:</b> SOPA DE FIDEOS Y PASTEL DE PATATA CON VERDURAS GRATINADO. FRUTA FRESCA-	22 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS-  <b>Recomendación cena:</b> CREMA VEGETAL Y POLLO ASADO AL HORNO. YOGURT-	23 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES-  <b>Recomendación cena:</b> PESCADO HORNEADO CON PISTO DE VERDURAS. FRUTA FRESCA-	24 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS-  <b>Recomendación cena:</b> WOK DE VERDURAS Y TOMATE ALIÑADO. FRUTA FRESCA-
27 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES-  <b>Recomendación cena:</b> ARROZ 3 DELICIAS CON MAÍZ, Z ANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT-	28 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS-  <b>Recomendación cena:</b> BERENJENAS RELLENAS DE PISTO Y CARNE PICADA. FRUTA FRESCA-	29 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES-  <b>Recomendación cena:</b> TALLARINES DE CALABACÍN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA-	30 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS-  <b>Recomendación cena:</b> SOPA DE FIDEOS CON PICATOSTES Y GUIANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. FRUTA FRESCA-	1 <b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES-  <b>Recomendación cena:</b> ENSALADA VARIADA Y SANDWICH DE SALMÓN CON QUESO DE UNTAR. FRUTA FRESCA-

### 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.