

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>28</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>7</b> - Crema de calabacín y puerros - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil. - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:manzana - <b>Pan ecológico</b>	<b>8</b> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>	<b>9</b> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Contramuslo de pollo asado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - <b>Pan ecológico</b>	<b>10</b> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan integral	<b>11</b> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 14.62%, G: 39.11%, HC: 46.27%, Az: 17.98gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.85gr, 479.10 Kcal	P: 13.91%, G: 33.52%, HC: 52.57%, Az: 19.87gr Sal: 3.44gr, AGS: 3.31gr, 533.40 Kcal	P: 14.79%, G: 27.16%, HC: 58.05%, Az: 20.44gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.10gr, 476.71 Kcal	P: 13.61%, G: 33.78%, HC: 52.61%, Az: 19.71gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.07gr, 477.61 Kcal	P: 14.72%, G: 32.16%, HC: 53.13%, Az: 16.44gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.71gr, 477.28 Kcal
<b>14</b> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b>	<b>15</b> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>	<b>16</b> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - <b>Pan ecológico</b>	<b>17</b> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral	<b>18</b> - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 20.38%, G: 25.26%, HC: 54.36%, Az: 29.03gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.08gr, 455.76 Kcal	P: 11.25%, G: 51.68%, HC: 37.07%, Az: 16.12gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.78gr, 392.56 Kcal	P: 13.80%, G: 24.51%, HC: 61.69%, Az: 23.27gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.21gr, 554.83 Kcal	P: 13.02%, G: 19.11%, HC: 67.87%, Az: 25.04gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.23gr, 369.71 Kcal	P: 11.58%, G: 21.04%, HC: 67.38%, Az: 19.85gr Sal: 1.32gr, AGS: 1.30gr, 374.23 Kcal
<b>21</b> - Crema de calabacín y puerros con queso - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: plátano - <b>Pan ecológico</b>	<b>22</b> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - <b>Pan ecológico</b>	<b>23</b> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta:pera - Pan integral	<b>24</b> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan integral	<b>25</b> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 14.43%, G: 26.87%, HC: 58.70%, Az: 31.55gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.87gr, 479.14 Kcal	P: 14.48%, G: 31.21%, HC: 54.32%, Az: 17.77gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.52gr, 406.26 Kcal	P: 12.15%, G: 26.39%, HC: 61.46%, Az: 19.20gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 439.40 Kcal	P: 17.59%, G: 33.48%, HC: 48.93%, Az: 29.07gr Sal: 1.08gr, AGS: 5.46gr, 554.86 Kcal	P: 11.75%, G: 40.37%, HC: 47.88%, Az: 19.45gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.85gr, 530.50 Kcal
<b>28</b> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - <b>Pan ecológico</b>	<b>29</b> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>	<b>30</b> - Arroz hervido con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - <b>Pan ecológico</b>	<b>31</b> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral	<b>1</b> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - <b>Pan ecológico</b>
P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal	P: 10.93%, G: 42.04%, HC: 47.03%, Az: 19.00gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.18gr, 408.08 Kcal	P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal	P: 17.71%, G: 31.03%, HC: 51.25%, Az: 28.30gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.57 Kcal	P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal

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
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de judías verdes con patata, huevo duro y atún. Fruta.</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, zanahoria. Hamburguesa de pollo casera. Fruta.</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> Crema de verduras con queso. Rollitos de berenjena con jamón. Fruta.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pescado blanco al horno con patatas. Fruta.</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> Tortilla de patata con pimientos. Fruta.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Alcachofas con jamón y huevo. Fruta.</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Estofado de ternera con champiñones. Fruta.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con fideos y jamón. Merluza al horno. Fruta.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno de carne picada de pollo. Fruta.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de canónigos, tomate, cebolla y aguacate. Trucha en papillote. Fruta.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con queso. Tortilla francesa. Fruta.</p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>

### 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.