














### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Gallo al horno</li> <li>- Patatas salteadas con berenjena, calabacín y cebolla</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 26.17gr, G: 24.89gr, HC: 64.59 gr, Az: 16.52gr Sal: 650.17mg, AGS: 4.23gr, 587.57 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico</b></li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 17.65gr, G: 20.52gr, HC: 85.79 gr, Az: 19.48gr Sal: 1127.26mg, AGS: 3.92gr, 577.07 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Hamburguesa de ternera y cerdo al horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes y tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.46gr, G: 24.69gr, HC: 79.32 gr, Az: 34.24gr Sal: 419.78mg, AGS: 4.44gr, 627.60 Kcal</p> 	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Limanda frita</li> <li>- Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.27gr, G: 27.39gr, HC: 79.64 gr, Az: 16.84gr Sal: 414.47mg, AGS: 3.46gr, 661.55 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maíz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 21.28gr, G: 22.35gr, HC: 81.33 gr, Az: 12.91gr Sal: 650.81mg, AGS: 6.00gr, 595.38 Kcal</p> 
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Bacalao al horno con tomate guisado</li> <li>- Zanahorias al vapor</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.47gr, G: 23.94gr, HC: 71.01 gr, Az: 20.85gr Sal: 580.93mg, AGS: 4.02gr, 598.34 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria , aceituna y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera, zanahoria y tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 23.10gr, G: 19.26gr, HC: 78.52 gr, Az: 14.68gr Sal: 646.46mg, AGS: 5.66gr, 565.78 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín con picatostes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 30.92gr, G: 21.53gr, HC: 67.58 gr, Az: 16.95gr Sal: 652.42mg, AGS: 3.17gr, 577.33 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con fideos</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con queso fresco</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 23.73gr, G: 35.42gr, HC: 80.02 gr, Az: 19.84gr Sal: 896.16mg, AGS: 5.14gr, 655.01 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz caldoso con pollo</li> <li>- Palometa frita</li> <li>- Ensalada con lechuga ,tomate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 28.26gr, G: 17.64gr, HC: 81.88 gr, Az: 16.99gr Sal: 608.19mg, AGS: 2.50gr, 587.14 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 22.33gr, G: 21.62gr, HC: 67.79 gr, Az: 20.02gr Sal: 514.38mg, AGS: 3.38gr, 548.16 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Caella frita</li> <li>- Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.40gr, G: 21.50gr, HC: 85.50 gr, Az: 19.66gr Sal: 428.92mg, AGS: 2.72gr, 627.83 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate y queso</li> <li>- Tortilla de calabacín</li> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 20.82gr, G: 23.90gr, HC: 102.02 gr, Az: 30.10gr Sal: 1041.01mg, AGS: 4.06gr, 685.20 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con chorizo</li> <li>- Merluza al horno en salsa con aove</li> <li>- Calabacín salteado con cebolla y patatas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.48gr, G: 24.47gr, HC: 72.95 gr, Az: 20.38gr Sal: 782.95mg, AGS: 4.13gr, 600.73 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , aceitunas</li> <li>- Coditos con atún, tomate y queso</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.17gr, G: 19.76gr, HC: 81.43 gr, Az: 12.83gr Sal: 678.71mg, AGS: 5.21gr, 586.97 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Menestra de judías verdes con guisantes</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 27.03gr, G: 21.68gr, HC: 73.91 gr, Az: 14.89gr Sal: 459.20mg, AGS: 3.16gr, 596.06 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria , maíz y espárragos</li> <li>- Macarrones con carne picada de cerdo , tomate triturado y queso</li> <li>- Fruta: fresas</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 24.68gr, G: 19.29gr, HC: 89.54 gr, Az: 16.24gr Sal: 535.13mg, AGS: 2.66gr, 614.27 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berza de verduras con garbanzos</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga con maíz, zanahoria ,cebolla y aceitunas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 17.72gr, G: 27.45gr, HC: 68.69 gr, Az: 20.49gr Sal: 575.88mg, AGS: 2.73gr, 589.52 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate guisado</li> <li>- Salteado de patatas, zanahorias y champiñones</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral, . y agua</li> </ul> <p>P: 26.30gr, G: 21.11gr, HC: 77.66 gr, Az: 16.47gr Sal: 1050.26mg, AGS: 5.33gr, 590.53 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con bacalao</li> <li>- Tortilla de queso</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b>, y agua</li> </ul> <p>P: 25.73gr, G: 35.60gr, HC: 52.64 gr, Az: 17.22gr Sal: 1301.51mg, AGS: 5.62gr, 634.54 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p>



\* 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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

# Menú Febrero 2019

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa minestrone con fideos. Jamoncitos de pollo.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé. Pescado frito con tempura d e verduras.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de pescado. Salchicha de pollo y pavo en pan-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras.Tortilla de patatas.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filete de jamón de cerdo. Puré de ve rduras y patatas.-</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de hoja verde con tomates cherrys. Revuelto de patatas.-</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado blanco y fideos. Berenjena gratinada al horno.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé con yerbabuena. Filete de p escado a la plancha.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lasaña o canelones de ternera con e s pinacas y bechamel.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Tortilla francesa.-</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lomos de pescado blanco a la plancha.Cus cús hervido con v erduras.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de ternera con patatas panaderas.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pasta a la carbonara. Tomate aliñado.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza y zanahoria. Tortilla de jamón cocido.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Emblanco. Tortilla francesa.-</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de pescado con estrellitas. Tortilla francesa.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pescado y verduras gratinadas al microondas.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé con hierbabuena. Bocadillo d e fiambre magro.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con huevo picado. Pavo con ensalada.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con cus cus de verduras.-</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</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 c onsejos:

- 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.