

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Merluza al horno , vino blanco y limon - Patatas a lo pobre - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.28gr, G: 23.53gr, HC: 70.37 gr, Az: 14.75gr Sal: 839.53mg, AGS: 4.04gr, 587.30 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo, zanahorias y alcachofas - Tortilla de calabacín - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.02gr, G: 27.26gr, HC: 73.65 gr, Az: 17.79gr Sal: 631.34mg, AGS: 5.92gr, 625.80 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con queso - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,pepino y aceitunas - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>P: 24.39gr, G: 26.87gr, HC: 71.13 gr, Az: 26.76gr Sal: 1303.51mg, AGS: 4.50gr, 608.34 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Palometa al horno - Calabacín salteado con cebolla y patatas - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.43gr, G: 23.28gr, HC: 79.50 gr, Az: 13.85gr Sal: 392.76mg, AGS: 3.28gr, 662.13 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con tomate, calabacín y queso - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.89gr, G: 24.84gr, HC: 85.08 gr, Az: 23.12gr Sal: 481.17mg, AGS: 4.34gr, 633.40 Kcal</p> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Bacalao al horno - Judías verdes al horno - Yogurt - Pan integral, . y agua <p>P: 34.87gr, G: 24.46gr, HC: 84.92 gr, Az: 12.23gr Sal: 1216.67mg, AGS: 5.66gr, 680.44 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomate aliñado con atún - Coditos salteados con tomate, calabacín y queso - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.25gr, G: 20.21gr, HC: 76.70 gr, Az: 15.60gr Sal: 371.26mg, AGS: 10.17gr, 557.70 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada de tomate, lechuga, cebolla , aceitunas y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.91gr, G: 22.82gr, HC: 87.90 gr, Az: 29.47gr Sal: 1418.88mg, AGS: 2.27gr, 630.78 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pavo al horno - Patatas fritas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.66gr, G: 22.96gr, HC: 67.91 gr, Az: 20.00gr Sal: 610.73mg, AGS: 3.45gr, 553.13 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Paella de arroz con judías verdes - Merluza en salsa verde con guisantes rehogados con judías verdes, huevo cocido y coliflor - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.95gr, G: 19.20gr, HC: 74.63 gr, Az: 11.84gr Sal: 647.21mg, AGS: 3.30gr, 565.10 Kcal</p> 
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Marrajo con tomate, pimientos y cebolla - Calabacín con patatas rehogado - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>P: 23.87gr, G: 21.53gr, HC: 68.88 gr, Az: 16.32gr Sal: 953.09mg, AGS: 4.50gr, 553.10 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.51gr, G: 23.96gr, HC: 72.94 gr, Az: 21.43gr Sal: 438.79mg, AGS: 4.07gr, 610.54 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Tortilla de queso - Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maiz - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.99gr, G: 24.66gr, HC: 84.69 gr, Az: 16.68gr Sal: 939.68mg, AGS: 7.03gr, 640.05 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Merluza frita - Tomate aliñado - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.26gr, G: 24.14gr, HC: 78.81 gr, Az: 12.44gr Sal: 944.22mg, AGS: 6.29gr, 630.50 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maiz, espárragos, zanahorias y huevo duro - Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 14.77gr, G: 17.03gr, HC: 67.92 gr, Az: 14.23gr Sal: 437.00mg, AGS: 3.41gr, 529.65 Kcal</p> 
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Merluza a la vizcaina al horno - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.01gr, G: 22.73gr, HC: 75.72 gr, Az: 12.73gr Sal: 679.38mg, AGS: 6.84gr, 604.96 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con pollo,tomate y queso - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.36gr, G: 23.14gr, HC: 80.48 gr, Az: 15.11gr Sal: 534.01mg, AGS: 5.20gr, 612.15 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con garbanzos - Tortilla francesa - Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua <p>P: 22.42gr, G: 28.69gr, HC: 79.86 gr, Az: 29.41gr Sal: 917.14mg, AGS: 2.08gr, 603.47 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro con guisantes y zanahorias - Fritura de caella con berenjena, pimiento y cebolla. - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.05gr, G: 18.76gr, HC: 82.48 gr, Az: 18.07gr Sal: 442.38mg, AGS: 2.87gr, 608.65 Kcal</p> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria con queso - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 16.16gr, G: 22.59gr, HC: 66.30 gr, Az: 21.01gr Sal: 461.24mg, AGS: 4.41gr, 578.11 Kcal</p> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas cocidas - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>P: 29.78gr, G: 23.40gr, HC: 69.59 gr, Az: 16.27gr Sal: 928.23mg, AGS: 4.18gr, 592.58 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos y bacalao con espinacas - Queso fresco - Ensalada de lechuga , zanahoria , maiz , cebolla , huevo duro y espárragos - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.45gr, G: 20.37gr, HC: 82.07 gr, Az: 30.71gr Sal: 634.77mg, AGS: 2.67gr, 611.81 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria, maiz y aceitunas - Lacitos con ternera, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.00gr, G: 17.96gr, HC: 76.52 gr, Az: 19.59gr Sal: 636.47mg, AGS: 4.29gr, 543.65 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Cazuela de fideos vegetal - Salmón al horno con verduras salteadas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.68gr, G: 22.77gr, HC: 79.89 gr, Az: 20.97gr Sal: 429.84mg, AGS: 3.96gr, 604.52 Kcal</p> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.86gr, G: 26.40gr, HC: 65.04 gr, Az: 21.08gr Sal: 624.17mg, AGS: 4.41gr, 578.11 Kcal</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 Octubre 2018

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con arroz hervido.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz salteado con verduras y huevo duro.Pescado a la plancha.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con atún y maíz.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada César. Tortilla de patatas.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo. Croquetas de pollo.-</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Burritos de magro con cerdo y verduras. Arroz hervido y salsa curry.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco.Hamburguesa vegetal.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo.Tortilla francesa.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de patatas. Tomate aliñado.-</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo con arroz hervido. Ensalada de tomate y queso blanco.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cus cus hervido con pechuga de pavo. Picadillo de tomate.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas con patatas. Pescado a la plancha.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta, tomate, zanahoria, atún y huevo duro.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de pescado. Sandwich de pavo y queso.-</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellas.Redondo de ternera.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Pescado frito.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Canelones de atún con queso. Ensalada multicolor.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Filete ruso con arroz hervido.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada con huevo duro.Pizza de carne magra con queso.-</p>
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado rebozado con pisto de verduras y patatas.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla francesa.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Picadillo de tomate. Bocadillo de fiambre magro.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Lomito de cerdo con cus cus de verduras.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado al horno con patatas y zanahorias asadas.-</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.