


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
<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: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.76gr, G: 22.97gr, HC: 90.81 gr, Az: 30.02gr Sal: 422.34mg, AGS: 3.70gr, 651.32 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y cebolla - Coditos salteados con tomate ecológico - Tortilla francesa - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>P: 18.08gr, G: 20.90gr, HC: 89.38 gr, Az: 17.09gr Sal: 879.93mg, AGS: 4.71gr, 605.12 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con calabacín y berenjenas - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 33.55gr, G: 22.57gr, HC: 68.87 gr, Az: 17.44gr Sal: 536.41mg, AGS: 3.32gr, 601.30 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Limanda frita - Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.43gr, G: 27.37gr, HC: 72.53 gr, Az: 15.88gr Sal: 810.91mg, AGS: 5.99gr, 624.26 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate y queso - Chorizo de pollo - Ensalada de lechuga con zanahoria , pepino , queso fresco y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.14gr, G: 14.67gr, HC: 97.27 gr, Az: 28.53gr Sal: 404.86mg, AGS: 2.06gr, 583.49 Kcal</p> 
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías vegetal - Albóndigas de pollo con salsa de tomate - Zanahoria hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.86gr, G: 22.92gr, HC: 71.76 gr, Az: 21.24gr Sal: 447.13mg, AGS: 3.57gr, 588.81 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con picatostes - Fritura de bacalao con berenjena, pimiento y cebolla. - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.10gr, G: 19.05gr, HC: 69.09 gr, Az: 14.80gr Sal: 680.44mg, AGS: 5.08gr, 529.80 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con acelgas - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga con tomate , zanahoria y maíz - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 17.10gr, G: 25.16gr, HC: 66.42 gr, Az: 20.48gr Sal: 479.57mg, AGS: 2.38gr, 557.62 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria , maiz y espárragos - Macarrones con atún blanco y tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.34gr, G: 16.92gr, HC: 90.92 gr, Az: 29.25gr Sal: 411.30mg, AGS: 2.63gr, 581.47 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso con rosada - Tortilla calabacín - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>P: 26.29gr, G: 22.41gr, HC: 72.66 gr, Az: 15.39gr Sal: 1124.63mg, AGS: 4.27gr, 581.32 Kcal</p> 
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Merluza al horno en salsa con aove - Salteado de champiñones, calabaza y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.78gr, G: 22.87gr, HC: 68.17 gr, Az: 17.52gr Sal: 518.18mg, AGS: 3.22gr, 558.54 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.38gr, G: 23.89gr, HC: 74.67 gr, Az: 17.89gr Sal: 416.38mg, AGS: 6.46gr, 591.16 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,maiz,cebolla ,aceitunas y huevo duro. - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua <p>P: 19.01gr, G: 18.49gr, HC: 96.48 gr, Az: 27.90gr Sal: 1136.48mg, AGS: 2.77gr, 606.32 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.12gr, G: 25.37gr, HC: 69.84 gr, Az: 21.12gr Sal: 604.55mg, AGS: 3.90gr, 586.72 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Ensalada con lechuga, zanahoria, maiz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.53gr, G: 21.06gr, HC: 73.51 gr, Az: 16.52gr Sal: 493.66mg, AGS: 2.91gr, 587.74 Kcal</p> 
28	29	30	31	1
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Gallo al horno - Patatas salteadas con berenjena,calabacín y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.54gr, G: 24.72gr, HC: 59.80 gr, Az: 15.96gr Sal: 648.33mg, AGS: 4.22gr, 653.46 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Huevo duro - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria y remolacha - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>P: 17.65gr, G: 20.52gr, HC: 85.79 gr, Az: 19.48gr Sal: 1127.26mg, AGS: 3.92gr, 577.07 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Menestra de zanahorias, guisantes y tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.44gr, G: 24.69gr, HC: 79.76 gr, Az: 34.24gr Sal: 419.78mg, AGS: 4.44gr, 627.72 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero con fideos - Merluza frita - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.43gr, G: 21.40gr, HC: 82.56 gr, Az: 18.03gr Sal: 599.18mg, AGS: 2.87gr, 616.30 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz y huevo duro - Espirales con tomate, champiñones, zanahorias y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.28gr, G: 22.35gr, HC: 81.33 gr, Az: 12.91gr Sal: 650.81mg, AGS: 6.00gr, 595.38 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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada variada. Lomito de cerdo con arroz hervido.-	8 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Consomé. Pescado a la plancha con arroz cocido.-	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-	10 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Pavo con ensalada.-	11 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de calabacín. Pescado al horno.-
14 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Burritos de pollo con verduras. Cús hervido y salsa de tomate.-	15 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada de pasta con frutos secos y verduras. Huevos revueltos.-	16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Brocheta de pescado y verduras. Arroz 3 delicias.-	17 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Sopa de pescado con estrellitas. Verduras gratinadas en tosta.-	18 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Cinta de lomo en salsa con salteado de verduras, atún y queso.-
21 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Redondo de ternera en salsa a la plancha con patatas al microondas.-	22 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Emblanco. Huevos revueltos con jamón.-	23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-	24 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de verduras. Hamburguesa de ternera en pan.-	25 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-
28 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa minestrone con fideos. Jamoncitos de pollo.-	29 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Consomé. Pescado frito con tempura de verduras.-	30 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Crema de pescado. Salchicha de pollo y pavo en pan.-	31 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Sopa de verduras. Tortilla de patatas.-	1 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Filete de jamón de cerdo. Puré de verduras y patatas.-

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.