













Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Zanahorias al vapor - Fruta:naranja - Pan integral, . y agua <p>P: 28.17gr, G: 23.95gr, HC: 71.35 gr, Az: 20.51gr Sal: 1007.83mg, AGS: 3.43gr, 606.61 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Lacitos con atún, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.50gr, G: 22.02gr, HC: 89.13 gr, Az: 14.03gr Sal: 639.20mg, AGS: 5.53gr, 652.14 Kcal</p> 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con fideos,garbanzos,patatas,zanahoria y calabaza. - Merluza al horno con aceite de oliva,limón y perejil. - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.75gr, G: 21.24gr, HC: 75.64 gr, Az: 19.08gr Sal: 804.01mg, AGS: 2.96gr, 586.18 Kcal</p> 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Paella de arroz vegetal con judías verdes y guisantes - Huevos revueltos y ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.95gr, G: 19.69gr, HC: 95.80 gr, Az: 28.93gr Sal: 603.07mg, AGS: 5.22gr, 626.05 Kcal</p> 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con picatostes - Cazón al horno - Acelgas con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.42gr, G: 20.02gr, HC: 88.67 gr, Az: 19.06gr Sal: 812.82mg, AGS: 2.84gr, 636.11 Kcal</p> 
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de pueros con queso - Bacalao al horno con tomate - Judías verdes con champiñones salteados - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 24.14gr, G: 22.65gr, HC: 58.79 gr, Az: 20.99gr Sal: 541.74mg, AGS: 2.93gr, 527.02 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos con espinacas - Pavo al ajillo al horno con patatas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 28.51gr, G: 19.91gr, HC: 84.15 gr, Az: 20.82gr Sal: 580.76mg, AGS: 3.04gr, 624.76 Kcal</p> 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con pollo , guisantes y zanahorias - Palometa al horno - Tomate aliñado con lechuga y brotes de soja - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.15gr, G: 17.47gr, HC: 90.86 gr, Az: 28.17gr Sal: 382.58mg, AGS: 2.57gr, 658.34 Kcal</p> 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga,pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.62gr, G: 20.25gr, HC: 80.57 gr, Az: 13.68gr Sal: 789.02mg, AGS: 7.28gr, 592.27 Kcal</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>P: 21.97gr, G: 20.55gr, HC: 91.82 gr, Az: 23.02gr Sal: 1080.35mg, AGS: 3.67gr, 617.87 Kcal</p> 
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con estrellas - Merluza al horno en salsa con aove - Verduras salteadas de calabacín, berenjena, cebolla y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.84gr, G: 18.07gr, HC: 87.44 gr, Az: 22.13gr Sal: 567.58mg, AGS: 2.52gr, 606.35 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y queso - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.55gr, G: 27.35gr, HC: 86.95 gr, Az: 29.40gr Sal: 398.71mg, AGS: 4.54gr, 689.87 Kcal</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga,tomate,zanahoria,maiz, cebolla y huevo - Cazuela de arroz con merluza y cazón - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>P: 24.35gr, G: 15.03gr, HC: 91.09 gr, Az: 19.75gr Sal: 1021.28mg, AGS: 2.44gr, 574.12 Kcal</p> 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con zanahorias y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.17gr, G: 23.74gr, HC: 75.14 gr, Az: 18.05gr Sal: 441.84mg, AGS: 3.80gr, 594.53 Kcal</p> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahorias - Pizza - Tortilla de patatas con queso fresco - Lácteo de chocolate - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.33gr, G: 29.47gr, HC: 65.74 gr, Az: 12.84gr Sal: 804.53mg, AGS: 9.00gr, 554.18 Kcal</p> 
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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 Diciembre 2018

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado a la plancha con arroz cocido.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla de patatas.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo con queso fundido. Puré de patatas.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos. Pechuga de pollo.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lasaña de verduras. Rollito de jamón cocido.-</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Brocheta de redondo de ternera. Menestra de verduras y patatas risoladas.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estremitas con zanahoria y calabaza. Pescado a la plancha.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta, verduras y frutos secos. -</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín con picatostes. P inchitos de pollo.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé con hierbabuena. Bocadillo de fiambre magro.-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata, tomate, cebolla, atún y queso fresco. Filete de pavo.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo. Tortilla francesa.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con quesitos. Albóndigas de cerdo.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Berza de verduras. Pescado al horno con arroz salteado.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada César con pollo. Bolleritos fritos.-</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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.