








Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|--|--|--|--|
| <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maíz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Macarrones con ternera, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.01gr, G: 22.84gr, HC: 80.53 gr, Az: 14.39gr Sal: 590.73mg, AGS: 6.09gr, 613.12 Kcal</p>  | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con fideos, patatas y zanahorias - Merluza en salsa verde con ajo y perejil al horno - Zanahorias hervidas - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.99gr, G: 18.01gr, HC: 87.46 gr, Az: 22.81gr Sal: 686.84mg, AGS: 2.52gr, 614.85 Kcal</p>  | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con magro de cerdo, tomate, pimiento y cebolla - Tortilla de queso - Ensalada de tomate, lechuga y brotes de soja - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 25.71gr, G: 26.32gr, HC: 68.26 gr, Az: 11.42gr Sal: 601.12mg, AGS: 6.03gr, 605.35 Kcal</p>  | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con queso - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta:pera - Pan integral, . y agua <p>P: 30.56gr, G: 29.40gr, HC: 77.43 gr, Az: 21.70gr Sal: 884.75mg, AGS: 4.63gr, 679.78 Kcal</p>  | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Caella frita - Picadillo de tomate y queso fresco - Fruta:sandía - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.64gr, G: 24.33gr, HC: 78.91 gr, Az: 12.16gr Sal: 472.23mg, AGS: 2.74gr, 631.26 Kcal</p>  |
| <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Pez espada al horno con salsa de tomate ecológico - Salteado de judías verdes, patatas, zanahorias y champiñones - Fruta:melón - Pan ecológico, y agua <p>P: 22.52gr, G: 26.00gr, HC: 73.76 gr, Az: 19.83gr Sal: 678.05mg, AGS: 4.02gr, 608.70 Kcal</p>  | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Picadillo de tomate y lechuga - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 27.40gr, G: 33.09gr, HC: 70.30 gr, Az: 13.60gr Sal: 863.66mg, AGS: 7.25gr, 631.63 Kcal</p>  | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,tomate, cebolla, atún y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico, y agua <p>P: 19.86gr, G: 19.80gr, HC: 87.58 gr, Az: 21.41gr Sal: 864.70mg, AGS: 2.57gr, 595.45 Kcal</p>  | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo,zanahoria,tomate,pimiento y cebolla - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 30.58gr, G: 26.44gr, HC: 84.05 gr, Az: 23.62gr Sal: 901.43mg, AGS: 5.23gr, 683.67 Kcal</p>  | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con acelgas - Merluza al horno - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan integral, . y agua <p>P: 20.61gr, G: 26.54gr, HC: 78.29 gr, Az: 26.95gr Sal: 1106.05mg, AGS: 4.58gr, 617.13 Kcal</p>  |
| <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín. - Pinchitos de pollo al horno - Patatas cocidas - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>P: 31.71gr, G: 22.32gr, HC: 83.02 gr, Az: 15.05gr Sal: 634.45mg, AGS: 6.19gr, 655.30 Kcal</p>  | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Bacalao frito - Ensalada de zanahoria, lechuga, pepino y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 21.17gr, G: 23.23gr, HC: 97.72 gr, Az: 18.13gr Sal: 485.92mg, AGS: 4.11gr, 666.65 Kcal</p>  | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>P: 20.19gr, G: 27.34gr, HC: 77.86 gr, Az: 27.57gr Sal: 451.81mg, AGS: 2.51gr, 632.05 Kcal</p>  | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza a la vizcaína con tomate,cebolla y pimiento - Judías verdes con champiñones - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>P: 29.17gr, G: 22.79gr, HC: 91.65 gr, Az: 27.55gr Sal: 575.13mg, AGS: 3.28gr, 670.78 Kcal</p>  | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, maíz y aceitunas - Coditos salteados con tomate ecológico - Huevo duro - Fruta:melón - Pan integral, . y agua <p>P: 20.64gr, G: 20.96gr, HC: 78.06 gr, Az: 14.67gr Sal: 1422.73mg, AGS: 4.05gr, 565.54 Kcal</p>  |
| <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con chorizo - Merluza al horno , vino blanco y limon - Patatas a lo pobre - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>P: 26.79gr, G: 23.56gr, HC: 73.59 gr, Az: 14.88gr Sal: 844.53mg, AGS: 4.05gr, 601.70 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:sandía - Pan ecológico, y agua <p>P: 23.56gr, G: 27.28gr, HC: 69.02 gr, Az: 16.59gr Sal: 664.34mg, AGS: 5.84gr, 607.80 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 ,maíz , 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: 24.51gr, G: 23.28gr, HC: 79.90 gr, Az: 14.13gr Sal: 393.14mg, AGS: 3.28gr, 664.38 Kcal</p>  | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maíz,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>  |

 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)

Menú Septiembre 2018

Basal

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|---|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Crema de zanahorias. Lenguado con patatas cocidas.. | 11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Ensalada de pasta. Tortilla de calabacín. | 12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno con arroz hervido. | 13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Pescado al horno con arroz hervido. Picadillo de tomate. | 14 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Berza de verduras con pollo. |
| 17 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Emblancho. Filetitos de pollo empanado. | 18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada variada. Pescado al horno con zanahorias y patatas salteadas. | 19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Sopa de verduras. Ternera con cus. | 20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada de pasta con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún. | 21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Picadillo de tomate. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga. |
| 24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Gazpacho con picatostes. Varitas de merluza. | 25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Pasta salteada con verduras. Filetes de pollo empanados. | 26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Arroz 3 delicias. Dados de berenjena con queso gratinado. | 27 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Fajitas de verduras y daditos de pavo cocido. | 28 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado al horno con verduras. |
| 1 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con arroz hervido. | 2 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Arroz salteado con verduras y huevo duro. Pescado a la plancha. | 3 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Ensalada de pasta con atún y maíz. | 4 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada César. Tortilla de patatas. | 5 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogur con cereales. Recomendación cena: Sopa de picadillo. Croquetas de pollo. |

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.