

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29	30	31	1	2
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Hamburguesa de ternera al horno en salsa - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.88%, G: 27.34%, HC: 59.79%, Az: 21.53gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.88gr, 504.49 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Rosada al horno con aove y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 20.88%, G: 21.00%, HC: 58.12%, Az: 19.38gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.98gr, 457.95 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.01%, G: 24.73%, HC: 60.26%, Az: 15.70gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.04gr, 539.25 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.87%, G: 27.62%, HC: 58.51%, Az: 27.95gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.89gr, 547.89 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Lomo de atun encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 18.96%, G: 26.21%, HC: 54.83%, Az: 29.00gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.49gr, 611.29 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 18.53%, G: 27.04%, HC: 54.44%, Az: 16.72gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.48gr, 595.99 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.66%, G: 39.95%, HC: 44.39%, Az: 22.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.93gr, 473.71 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 11.67%, G: 22.80%, HC: 65.53%, Az: 20.71gr Sal: 1.54gr, AGS: 1.71gr, 442.56 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.55%, G: 32.85%, HC: 54.60%, Az: 15.86gr Sal: 1.60gr, AGS: 3.44gr, 565.66 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Bacalao frito - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.24%, G: 31.99%, HC: 54.77%, Az: 25.74gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.51gr, 532.42 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.89%, G: 35.70%, HC: 47.41%, Az: 17.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 5.19gr, 501.59 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.56%, G: 32.97%, HC: 53.47%, Az: 17.16gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.27gr, 534.19 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Abadejo en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 21.23%, G: 28.43%, HC: 50.33%, Az: 19.95gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.00gr, 541.33 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Pollo guisado en salsa - Tomate aliñado - Fruta: kiwi - Pan ecológico <p>P: 13.90%, G: 33.48%, HC: 52.62%, Az: 15.99gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.36gr, 756.00 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.29%, G: 35.07%, HC: 51.63%, Az: 13.48gr Sal: 2.19gr, AGS: 2.26gr, 418.18 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Brócoli y coliflor al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 16.26%, G: 30.83%, HC: 52.91%, Az: 20.11gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.44gr, 516.59 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, zanahoria y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.53%, G: 41.22%, HC: 42.24%, Az: 17.89gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.12gr, 451.47 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Bacalao al horno con ajitos - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 11.45%, G: 27.86%, HC: 60.69%, Az: 29.96gr Sal: 2.01gr, AGS: 2.92gr, 658.29 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.96%, G: 32.58%, HC: 54.46%, Az: 14.16gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.31gr, 449.71 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate y calabacín - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.38%, G: 29.86%, HC: 57.76%, Az: 22.43gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.09gr, 577.27 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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Arroz 3 delicias con maíz, zanahoria, tomate y taquitos de tortilla francesa. Yogurt -	6 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca -	7 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca -	8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Sopa de fideos con picatostes y guisantes rehogados con jamón y ajitos. Fruta fresca-	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Ensalada variada y sandwich de salmón con queso de untar. Fruta fresca-
12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Huevos rellenos con atún y ensalada mixta. Fruta fresca-	13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Pizza casera de calabacín, atún y queso. Fruta fresca-	14 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Pollo al ajillo con patatas homeadas. Fruta fresca-	15 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Ensalada de patata, judías verdes, tomate, atún y huevo duro. Fruta fresca-	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Taquitos de pavo con verduras al vapor. Yogur-
19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Sopa de pescado y lasaña de espinacas. Fruta fresca-	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Brochetas de pescado y verduras a la plancha. Yogurt-	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Crema de verduras y sandwich de jamón y queso. Fruta fresca-	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Gazpacho y huevos cocidos con pisto de verduras. Fruta fresca-	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Hamburguesa completa de ternera. Fruta fresca-
26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca-	27 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Sopa de fideos y pastel de patata con verduras gratinado. Fruta fresca-	28 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Crema vegetal y pollo asado al horno. Yogurt-	29 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogur con cereales- Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. Fruta fresca-	30 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca-

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.