

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabaza y calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Arroz blanco salteado - Fruta:naranja - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y champiñones - Yogurt - Pan ecológico
			<small>P: 14.68%, G: 34.34%, HC: 50.98%, Az: 19.61gr Sal: 0.64gr, AGS: 3.30gr, 574.78 Kcal</small>	<small>P: 13.82%, G: 29.65%, HC: 56.53%, Az: 29.89gr Sal: 1.09gr, AGS: 4.07gr, 587.47 Kcal</small>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus - Fruta:naranja - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa - Menestra con zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras con queso - Fruta:manzana - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos - Merluza empanada al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Fruta: plátano - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de atún al horno con tomate - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Yogurt - Pan ecológico
<small>P: 18.81%, G: 29.65%, HC: 51.54%, Az: 16.49gr Sal: 5.75gr, AGS: 2.97gr, 615.29 Kcal</small>	<small>P: 11.21%, G: 39.88%, HC: 48.91%, Az: 21.00gr Sal: 1.36gr, AGS: 4.31gr, 588.00 Kcal</small>	<small>P: 13.26%, G: 24.86%, HC: 61.88%, Az: 22.01gr Sal: 1.15gr, AGS: 3.30gr, 542.71 Kcal</small>	<small>P: 17.87%, G: 28.60%, HC: 53.54%, Az: 26.73gr Sal: 1.21gr, AGS: 2.80gr, 576.62 Kcal</small>	<small>P: 14.59%, G: 42.46%, HC: 42.95%, Az: 27.62gr Sal: 0.82gr, AGS: 4.85gr, 515.13 Kcal</small>
18	19	20	21	22
<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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con ternera, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Abadejo en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito - Fruta:pera - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga y tomate - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico
<small>P: 17.17%, G: 39.84%, HC: 42.98%, Az: 19.41gr Sal: 2.38gr, AGS: 6.72gr, 578.86 Kcal</small>	<small>P: 14.64%, G: 33.20%, HC: 52.16%, Az: 17.88gr Sal: 2.45gr, AGS: 4.61gr, 605.63 Kcal</small>	<small>P: 18.31%, G: 24.01%, HC: 57.68%, Az: 22.85gr Sal: 6.56gr, AGS: 2.23gr, 600.81 Kcal</small>	<small>P: 16.26%, G: 35.07%, HC: 48.67%, Az: 20.42gr Sal: 1.26gr, AGS: 4.84gr, 610.71 Kcal</small>	<small>P: 15.44%, G: 32.31%, HC: 52.24%, Az: 21.65gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.45gr, 607.99 Kcal</small>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimienta - Pinchitos de pavo al horno - Patatas a lo pobre al horno - Fruta:pera - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Rosada al horno con aove y perejil - Arroz hervido con calabacín y berenjena - Fruta:manzana - Pan ecológico 	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco - Fruta:naranja - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Cazuela de fideos con bacalao - Yogurt - Pan ecológico
<small>P: 16.08%, G: 32.00%, HC: 51.92%, Az: 22.63gr Sal: 4.89gr, AGS: 3.67gr, 665.24 Kcal</small>	<small>P: 13.32%, G: 33.11%, HC: 53.57%, Az: 23.30gr Sal: 0.60gr, AGS: 5.12gr, 557.21 Kcal</small>	<small>P: 12.85%, G: 15.71%, HC: 71.44%, Az: 21.29gr Sal: 2.70gr, AGS: 2.29gr, 672.27 Kcal</small>	<small>P: 15.74%, G: 30.99%, HC: 53.27%, Az: 17.52gr Sal: 4.42gr, AGS: 2.33gr, 574.75 Kcal</small>	<small>P: 16.97%, G: 21.91%, HC: 61.12%, Az: 22.05gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.21gr, 544.72 Kcal</small>

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)

Menú Enero 2021

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGUR CON CEREALES- Recomendación cena: SOPA DE ESTRELLITAS Y PESCADO EN PAPILLOTE CON TOMATE ALIÑADO. FRUTA FRESCA-	8 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: GAZPACHO Y TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA. FRUTA FRESCA-
11 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y ENSALADA MIXTA. FRUTA FRESCA-	12 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: ENSALADA DE PATATA, JUDIAS VERDES, TOMATE, ATÚN Y HUEVO D URO. FRUTA FRESCA-	13 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: POLLO AL AJILLO CON PATATAS HORNEADAS. FRUTA FRESCA-	14 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: TAQUITOS DE PAVO CON VERDURAS AL VAPOR. YOGUR-	15 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: PIZZA CASERA DE CALABCIÓN, ATÚN Y QUESO. FRUTA FRESCA-
18 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: SOPA DE PESCADO Y LASAÑA DE E SPINACAS. FRUTA FRESCA-	19 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: BROCHETAS DE PESCADO Y VERDURAS A LA PLANCHA. YOGURT-	20 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: CREMA DE VERDURAS Y SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO. FRUTA FRESCA-	21 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: GAZPACHO Y TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA. FRUTA FRESCA-	22 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: ENSALADA DE TOMATE VARIADA Y HAMBURGUESA DE ESPINACAS. FRUTA-
25 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: ARROZ 3 DELICIAS CON MAIZ, ZANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGUR-	26 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGUR CON CEREALES- Recomendación cena: ENSALADA VARIADA Y SANDWICH DE SALMÓN CON QUESO DE UNTAR. FRUTA FRESCA-	27 Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES- Recomendación cena: TALLARINES DE CALABACIN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA-	28 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: SOAP DE FIDEOS CON PICATOSTES Y GUI SANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. FRUTA FRESCA-	29 Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS- Recomendación cena: BERENJENAS RELLENAS DE PISTO Y CARNE PICADA. 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.