

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias blancas guisadas con patata, zanahoria, cebolla y pimientos - Palometa con salsa de zanahoria y cebolla al horno - Calabacin, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.94%, G: 33.42%, HC: 50.64%, Az: 16.79gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.37gr, 519.01 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y atún - Coditos con salsa de tomate, calabacin y aceitunas negras - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 11.48%, G: 20.35%, HC: 68.16%, Az: 28.83gr Sal: 1.95gr, AGS: 1.79gr, 502.24 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Pavo en salsa - Arroz hervido con pimiento verde crudo - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 15.08%, G: 24.19%, HC: 60.73%, Az: 21.23gr Sal: 1.25gr, AGS: 2.29gr, 579.37 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacin - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 15.29%, G: 33.27%, HC: 51.44%, Az: 18.62gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.26gr, 410.64 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Tortilla francesa. - Ensalada de tomate, pimiento rojo y aceitunas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 14.31%, G: 33.76%, HC: 51.93%, Az: 14.41gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.39gr, 517.67 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria - Abadejo al horno con tomate - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.74%, G: 36.94%, HC: 50.32%, Az: 24.04gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.91gr, 512.18 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.22%, G: 36.20%, HC: 50.58%, Az: 18.19gr Sal: 2.36gr, AGS: 2.48gr, 440.71 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacin y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 14.32%, G: 23.55%, HC: 62.13%, Az: 19.68gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.17gr, 539.30 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate y calabacin - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 14.63%, G: 29.09%, HC: 56.27%, Az: 23.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 4.50gr, 614.05 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Zanahorias asadas al horno - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 17.40%, G: 32.21%, HC: 50.39%, Az: 21.50gr Sal: 2.08gr, AGS: 3.61gr, 481.34 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacin y zanahoria - Pavo en salsa de ajo y romero - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 15.78%, G: 22.53%, HC: 61.69%, Az: 15.47gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.55gr, 388.62 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz integral guisado con pollo - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.06%, G: 26.58%, HC: 59.37%, Az: 19.70gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.53gr, 292.68 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judias con patata, zanahoria, tomate y pimiento - Merluza frita - Ensalada de lechuga, tomate, pimiento verde y repollo - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 16.52%, G: 31.79%, HC: 51.69%, Az: 18.32gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.90gr, 452.78 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Lomo de atun encebollado - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 18.24%, G: 20.31%, HC: 61.46%, Az: 27.12gr Sal: 1.28gr, AGS: 1.65gr, 494.16 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.55%, G: 35.79%, HC: 50.66%, Az: 14.91gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.58gr, 529.50 Kcal</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</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)

Menú Febrero 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y sandwich de jamón y queso.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y tortilla de gambitas. Fruta.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao con patatas. Fruta.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Patatas aliñadas y cinta de lomo de cerdo salteada. Fruta.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pescado con verduras a la plancha. Fruta.</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con maíz, aceitunas, atun, huevo y queso fresco aliñado. Fruta.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate. Emblancco con merluza. Fruta.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Consomé de fideos con pescado. Verduras al horno. Fruta.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Crema vegetal. Salchicha fresca de pollo guisadas. Fruta.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Cus cus y tortilla de calabacín. Fruta.</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo y tortilla de patatas. Fruta.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patata, pimiento, cebolla y jamón. Fruta.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada mixta. Pavo en salsa. Fruta.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Fajita de pollo con ensalada de lechuga, tomate, queso y pimiento. Fruta.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Salmón al horno con patatas y espinacas verdes. Fruta.</p>
22	23	24	25	26
1	2	3	4	5

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.