

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</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: 15.58%, G: 31.23%, HC: 53.19%, Az: 19.14gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.42gr, 505.47 Kcal</p>	<p>1</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: 13.71%, G: 46.31%, HC: 39.98%, Az: 18.30gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.02gr, 491.97 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Mahi mahi al horno con ajitos 🌿 - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta:pera - Pan integral 🌿 <p>P: 15.79%, G: 31.20%, HC: 53.01%, Az: 20.78gr Sal: 1.43gr, AGS: 5.78gr, 641.49 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla francesa 🌿 - Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde 🌿 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 <p>P: 13.65%, G: 41.09%, HC: 45.26%, Az: 13.64gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.31gr, 449.84 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro 🌿 - Macarrones con tomate, calabacín y queso 🌿 - Fruta: plátano - Pan ecológico 🌿 <p>P: 12.88%, G: 28.65%, HC: 58.47%, Az: 35.51gr Sal: 2.67gr, AGS: 4.57gr, 644.16 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Lomo de atun encebollado 🌿 - Patatas gajo especiadas al horno 🌿 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 <p>P: 15.97%, G: 25.74%, HC: 58.29%, Az: 20.29gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.03gr, 506.01 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🌿 - Arroz guisado con magro de cerdo - Fruta:sandía - Pan ecológico 🌿 <p>P: 15.51%, G: 26.27%, HC: 58.22%, Az: 9.02gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.02gr, 512.98 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria 🌿 - Abadejo al horno con tomate 🌿 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas 🌿 - Fruta:manzana - Pan integral 🌿 <p>P: 16.98%, G: 26.44%, HC: 56.59%, Az: 24.79gr Sal: 1.72gr, AGS: 2.18gr, 510.46 Kcal</p>	<p>10</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:pera - Pan ecológico 🌿 <p>P: 14.37%, G: 30.35%, HC: 55.28%, Az: 20.53gr Sal: 1.60gr, AGS: 2.83gr, 503.72 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito 🌿 - Espirales con salsa de tomate y ternera 🌿 - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 <p>P: 11.74%, G: 28.82%, HC: 59.44%, Az: 16.31gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.35gr, 493.67 Kcal</p>
<p>14</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: 18.51%, G: 27.29%, HC: 54.20%, Az: 17.05gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.51gr, 600.10 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín 🌿 - Ensalada de zanahoria y col 🌿 - Fruta:pera - Pan ecológico 🌿 <p>P: 9.68%, G: 39.07%, HC: 51.26%, Az: 24.20gr Sal: 0.93gr, AGS: 3.39gr, 549.59 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🌿 - Coditos con tomate y calabacín 🌿 - Fruta: plátano - Pan integral 🌿 <p>P: 11.15%, G: 17.75%, HC: 71.10%, Az: 31.01gr Sal: 1.90gr, AGS: 1.68gr, 523.33 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza 🌿 - Gallo frito 🌿 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico 🌿 <p>P: 16.87%, G: 25.09%, HC: 58.03%, Az: 17.11gr Sal: 1.22gr, AGS: 1.55gr, 506.04 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🌿 - Arroz guisado con rosada 🌿 - Fruta:sandía - Pan ecológico 🌿 <p>P: 12.67%, G: 19.99%, HC: 67.34%, Az: 11.59gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.81gr, 516.43 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros 🌿 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa 🌿 - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta fresca - Pan ecológico 🌿 <p>P: 13.93%, G: 31.88%, HC: 54.20%, Az: 17.76gr Sal: 1.21gr, AGS: 1.90gr, 356.94 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Bacalao al horno con ajitos 🌿 - Ensalada de lechuga, zanahoria, palmito y maíz 🌿 - Fruta fresca - Pan ecológico 🌿 <p>P: 9.56%, G: 38.30%, HC: 52.15%, Az: 13.42gr Sal: 2.23gr, AGS: 3.62gr, 618.88 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria 🌿 - Tortilla de patatas con cebolla 🌿 - Tomate aliñado con queso fresco 🌿 - Fruta fresca - Pan ecológico 🌿 <p>P: 15.34%, G: 28.64%, HC: 56.02%, Az: 16.70gr Sal: 2.24gr, AGS: 2.82gr, 519.84 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro 🌿 - Pizza jamon y queso. 🌿 - Natillas de chocolate 🌿 - Pan ecológico 🌿 <p>P: 16.94%, G: 35.54%, HC: 47.52%, Az: 2.53gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.02gr, 432.36 Kcal</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</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 Junio 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos y pastel de patata con verduras gratinado. Fruta fresca-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Crema vegetal y pollo asado al horno. Yogurt-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. Fruta fresca-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca-</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Arroz 3 delicias con maíz, zanahoria, tomate y taquitos de tortilla francesa. Yogurt -</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca -</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca -</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con picatostes y guisantes rehogados con jamón y ajitos. Fruta fresca-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada y sandwich de salmón con queso de untar. Fruta fresca-</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Huevos rellenos con atún y ensalada mixta. Fruta fresca-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Pizza casera de calabacín, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p>Recomendación cena: Pollo al ajillo con patatas homeadas. Fruta fresca-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Taquitos de pavo con verduras al vapor. Yogur-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata, judías verdes, tomate, atún y huevo duro. Fruta fresca-</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</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.