

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico	11 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico	12 - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta: pera - Pan ecológico	13 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral	14 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico
P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.90gr, 458.25 Kcal	P: 14.88%, G: 34.84%, HC: 50.28%, Az: 18.89gr Sal: 3.26gr, AGS: 2.26gr, 512.98 Kcal	P: 12.21%, G: 26.23%, HC: 61.56%, Az: 19.08gr Sal: 0.95gr, AGS: 1.87gr, 441.65 Kcal	P: 15.06%, G: 27.32%, HC: 57.62%, Az: 29.76gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.12gr, 478.38 Kcal	P: 14.71%, G: 33.09%, HC: 52.21%, Az: 15.35gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.96gr, 446.97 Kcal
17 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan ecológico	18 - Arroz hervido con tomate - Tortilla de patatas con calabacín ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico	19 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Ensalada de zanahoria y col - Fruta: pera - Pan ecológico	20 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: plátano - Pan integral	21 - Crema de calabacín y puerros con queso - Abadejo frito - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico
P: 18.15%, G: 31.62%, HC: 50.23%, Az: 16.60gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.07gr, 377.32 Kcal	P: 9.03%, G: 29.27%, HC: 61.71%, Az: 16.88gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.50gr, 521.31 Kcal	P: 21.48%, G: 29.30%, HC: 49.22%, Az: 19.77gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.90gr, 434.31 Kcal	P: 12.80%, G: 21.19%, HC: 66.01%, Az: 29.06gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.49gr, 458.01 Kcal	P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal
24 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Verduras en salsa con patata y pollo - Fruta: manzana - Pan ecológico	25 - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: naranja - Pan ecológico	26 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: pera - Pan ecológico	27 - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta: plátano - Pan integral	28 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico
P: 17.94%, G: 18.41%, HC: 63.65%, Az: 20.07gr Sal: 0.81gr, AGS: 1.30gr, 454.25 Kcal	P: 12.64%, G: 33.99%, HC: 53.37%, Az: 16.13gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.07gr, 448.56 Kcal	P: 9.76%, G: 43.01%, HC: 47.23%, Az: 26.13gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.50gr, 441.29 Kcal	P: 15.97%, G: 21.26%, HC: 62.77%, Az: 28.08gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.05gr, 589.28 Kcal	P: 16.28%, G: 26.90%, HC: 56.83%, Az: 17.57gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.61gr, 578.40 Kcal
31 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico	1	2	3	4
P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 Kcal				

 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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)



Menú Enero 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31	1	2	3	4

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.