

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	1	2	3
6 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico	7 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico	8 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	9 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo integral	10 - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: kiwi - Pan de trigo ecológico
P: 19.50%, G: 34.70%, HC: 45.80%, Az: 15.49gr Sal: 1.09gr, AGS: 1.97gr, 378.55 Kcal	P: 8.01%, G: 21.58%, HC: 70.40%, Az: 29.00gr Sal: 0.92gr, AGS: 1.88gr, 514.48 Kcal	P: 18.11%, G: 33.45%, HC: 48.43%, Az: 15.55gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.05gr, 417.12 Kcal	P: 14.21%, G: 36.52%, HC: 49.27%, Az: 22.21gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.44gr, 412.84 Kcal	P: 11.64%, G: 41.45%, HC: 46.91%, Az: 14.07gr Sal: 1.42gr, AGS: 3.69gr, 626.55 Kcal
13 - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	14 - Espirales con salsa de tomate v.1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	15 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	16 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Fruta: plátano - Pan de trigo integral	17 - Arroz hervido con tomate - Tortilla francesa al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico
P: 17.07%, G: 28.16%, HC: 54.77%, Az: 16.51gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.01gr, 460.70 Kcal	P: 16.36%, G: 29.73%, HC: 53.90%, Az: 18.01gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.06gr, 477.04 Kcal	P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal	P: 13.57%, G: 25.83%, HC: 60.60%, Az: 28.58gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.18gr, 463.09 Kcal	P: 9.00%, G: 37.44%, HC: 53.56%, Az: 18.63gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.65gr, 534.92 Kcal
20 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	21 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Crujidos de zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	22 - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta rojo v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico	23 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral	24 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico
P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal	P: 11.19%, G: 36.34%, HC: 52.47%, Az: 20.02gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.27gr, 491.21 Kcal	P: 14.41%, G: 28.53%, HC: 57.06%, Az: 15.80gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.54gr, 538.12 Kcal	P: 17.10%, G: 40.86%, HC: 42.03%, Az: 27.09gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.73gr, 434.23 Kcal	P: 14.30%, G: 29.67%, HC: 56.03%, Az: 21.89gr Sal: 2.34gr, AGS: 2.89gr, 507.22 Kcal
27 - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico	28 - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Arroz hervido con tomate - Huevo a la plancha - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico	29 - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Gallo frito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico	30 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral	31 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico
P: 20.56%, G: 26.96%, HC: 52.48%, Az: 18.26gr Sal: 1.23gr, AGS: 1.75gr, 437.49 Kcal	P: 10.13%, G: 29.07%, HC: 60.80%, Az: 20.16gr Sal: 1.19gr, AGS: 3.02gr, 517.40 Kcal	P: 20.61%, G: 36.33%, HC: 43.06%, Az: 17.95gr Sal: 1.63gr, AGS: 4.51gr, 595.52 Kcal	P: 10.70%, G: 31.22%, HC: 58.08%, Az: 15.78gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.23gr, 535.15 Kcal	P: 7.54%, G: 34.09%, HC: 58.37%, Az: 31.80gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.03gr, 369.06 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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27	28	1	2	3
6 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de picadillo con fideos. Pavo con calabacín. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Judías verdes con tomate y atún. Lu bina al horno. Fruta fresca.	8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Tortilla de champiñones con jamón. Queso de burgos. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Sopa de arroz. Brochetas de gambas con tomate cherry. Fruta fresca.	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate, aguacate y mozzarella. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.
13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Berenjenas rellenas con tomate, berenjena y mozzarella. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y pollo. Fruta fresca.	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Tortilla de queso. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de tomate con queso fresco. Lenguado a la plancha. Fruta fresca.
20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y queso feta. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Lenguado al horno con patatas al horno. Fruta fresca.	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Tortilla rellena de jamón cocido y queso mozzarella. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores y cebolla salteada. Fruta fresca.	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Lasaña de calabacín con carne picada de ternera, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.
27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y queso fresco. Boquerones fritos. Fruta fresca.	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Rollitos de berenjena con tomate y queso fresco. Fruta fresca.	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo, jamón y fideos. Brocheta de pollo con verduras. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesita casera de ternera a la plancha. Fruta fresca.	31 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Almejas salteadas. 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.