

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal</p> | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 Kcal</p> | <p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Codos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p> | <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 Kcal</p> |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.42%, G: 23.31%, HC: 57.28%, Az: 15.91gr Sal: 1.37gr, AGS: 1.74gr, 473.76 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.49%, G: 26.32%, HC: 59.18%, Az: 18.36gr Sal: 1.05gr, AGS: 6.32gr, 780.24 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate aliñado con maíz - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.47%, G: 37.97%, HC: 52.56%, Az: 17.66gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.33gr, 382.48 Kcal</p> | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Fruta fresca - Pan de trigo integral <p>P: 21.20%, G: 28.48%, HC: 50.31%, Az: 16.15gr Sal: 1.63gr, AGS: 2.70gr, 513.33 Kcal</p> | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta fresca - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.93%, G: 28.08%, HC: 52.99%, Az: 15.35gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.22gr, 495.51 Kcal</p> |
| <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.40%, G: 29.67%, HC: 57.94%, Az: 18.10gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.33gr, 543.31 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 15.68%, G: 30.83%, HC: 53.49%, Az: 18.56gr Sal: 2.41gr, AGS: 3.64gr, 499.48 Kcal</p> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.28%, G: 34.42%, HC: 51.30%, Az: 18.00gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.67gr, 434.18 Kcal</p> |
| <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.38%, G: 30.52%, HC: 53.10%, Az: 26.61gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.14gr, 427.48 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.11%, G: 41.14%, HC: 44.75%, Az: 18.55gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.78gr, 528.58 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.26%, G: 29.43%, HC: 55.31%, Az: 14.45gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.27gr, 485.01 Kcal</p> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 14.58%, G: 22.67%, HC: 62.75%, Az: 12.52gr Sal: 0.72gr, AGS: 1.16gr, 321.56 Kcal</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.90%, G: 30.79%, HC: 55.30%, Az: 18.74gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p> |
| <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</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:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Diciembre 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.-</p> | <p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca.-</p> | <p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca.-</p> | <p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana.-</p> | <p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Revuelto de espinacas y queso. Fruta fresca.-</p> |
| <p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.-</p> | <p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido. Fruta fresca. .</p> | <p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guarnición de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca. .</p> | <p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún al natural. Fruta fresca. .</p> | <p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Tomate cherry con queso feta asado. Tortilla de champiñones. Fruta fresca. .</p> |
| <p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. .</p> | <p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado con mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca. .</p> | <p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con fideos. Brocheta de gambas, cherrys, calabacín. Fruta fresca. .</p> | <p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con boloñesa casera y queso mozzarella para gratinar. Fruta fresca. .</p> | <p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada de brotes tiernos, calabaza asada, burrata y frutos secos. Salmón a la plancha. Fruta fresca. .</p> |
| <p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y queso mozzarella. Fruta fresca. .</p> | <p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y queso mozzarella. Fruta fresca. .</p> | <p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con quesito. Tortilla rellena de canónigos, pollo y tomate. Fruta fresca. .</p> | <p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras al gusto gratinadas. Pollo al curry con arroz blanco. Fruta fresca. .</p> | <p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de merluza con espinacas y tomate aliñado. Fruta fresca. .</p> |
| <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</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.