

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Judias verdes salteadas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta: melón v1</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.26%, G: 29.52%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 489.16 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Huevo duro</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.17%, G: 19.94%, HC: 64.89%, Az: 18.97gr Sal: 1.14gr, AGS: 1.59gr, 317.76 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judias verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Cruclitès de zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.64%, G: 34.39%, HC: 52.97%, Az: 16.65gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.99gr, 520.69 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 Kcal</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 Septiembre 2023

## Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<b>11</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-	<b>12</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca.-	<b>13</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas. -  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.-	<b>14</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -  <b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.-	<b>15</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas. -  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.-
<b>18</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -  <b>Recomendación cena:</b> Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-	<b>19</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-	<b>20</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas con carne picada. Fruta fresca.-	<b>21</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con verduras. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-	<b>22</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con queso. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.-
<b>25</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-	<b>26</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -  <b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -	<b>27</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-	<b>28</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con setas y sardina a la plancha/horno. Fruta fresca.-	<b>29</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín y mozzarella. Solomillo de pavo a la plancha. 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.