

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Gallo al vapor con aove - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.39%, G: 35.05%, HC: 44.57%, Az: 17.90gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.68gr, 505.32 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.37%, G: 23.56%, HC: 54.07%, Az: 21.56gr Sal: 1.82gr, AGS: 1.55gr, 425.12 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria, calabacín y puerro - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.11%, G: 29.17%, HC: 60.72%, Az: 20.87gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.04gr, 525.20 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan de trigo integral <p>P: 12.17%, G: 32.70%, HC: 55.13%, Az: 19.41gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.09gr, 459.40 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>P: 7.54%, G: 34.09%, HC: 58.37%, Az: 31.80gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.03gr, 369.06 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.54%, G: 34.71%, HC: 48.75%, Az: 19.19gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.39gr, 541.23 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.50%, G: 20.52%, HC: 65.98%, Az: 21.35gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 397.22 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao frito v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.49%, G: 26.53%, HC: 55.98%, Az: 17.63gr Sal: 1.83gr, AGS: 1.72gr, 495.51 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: kiwi - Pan de trigo integral <p>P: 9.47%, G: 45.19%, HC: 45.34%, Az: 19.07gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.62gr, 561.48 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.01%, G: 29.67%, HC: 57.32%, Az: 24.76gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.61gr, 566.55 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Lomo de atún al horno con tomate - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.91%, G: 36.23%, HC: 49.86%, Az: 20.07gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.31gr, 477.12 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Pollo al horno especiado - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.93%, G: 24.39%, HC: 61.68%, Az: 14.80gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 473.07 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.57%, G: 25.83%, HC: 60.60%, Az: 25.88gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.18gr, 463.09 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.78%, G: 39.81%, HC: 49.41%, Az: 20.83gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.74gr, 522.42 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 22.73%, G: 22.68%, HC: 54.59%, Az: 14.29gr Sal: 1.37gr, AGS: 1.42gr, 438.43 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.32%, G: 34.35%, HC: 54.33%, Az: 24.58gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.19gr, 674.33 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 9.81%, G: 38.14%, HC: 52.05%, Az: 22.84gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.86gr, 391.58 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.00%, G: 34.56%, HC: 50.44%, Az: 26.74gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.17gr, 580.22 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Tortilla francesa al horno - Crudités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.48%, G: 36.81%, HC: 50.72%, Az: 21.00gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.76gr, 403.39 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.30%, G: 32.27%, HC: 49.43%, Az: 15.44gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.96gr, 531.00 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.86%, G: 29.71%, HC: 59.43%, Az: 20.13gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.09gr, 526.00 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.62%, G: 31.83%, HC: 47.55%, Az: 16.50gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.06gr, 434.81 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: pera - Pan de trigo integral <p>P: 11.03%, G: 20.59%, HC: 68.38%, Az: 20.14gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.42gr, 363.91 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 7.62%, G: 37.92%, HC: 54.46%, Az: 19.17gr Sal: 0.79gr, AGS: 1.75gr, 308.10 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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomates cherry, aguacate, queso feta y fresas. Brocheta de pollo con verduras.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras y pollo. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Hamburguesita de ternera casera al horno. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Canelones de calabacín rellenos de s almón con bechamel de calabacín. Fruta fresca.</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con pollo. Brocheta de gambas con tomate cherry. Fruta fresca.</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con verduras a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con tomate cherry y queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y cinta de lomo. Fruta fresca.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de pescado y picadillo de tomate con queso fresco. Fruta fresca.</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de espinacas, tomate y jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate mozzarella fresca para gratinas. Fruta fresca.</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y queso havarti. Fruta fresca.</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla integral de trigo con hummus de garbanzo, tomate en rodajas y canónigos. Fruta fresca.</p>
<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Tortilla de gambas. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tomates cherry con queso fresco y orégano. Croquetas de setas y pollo asadas al horno. Fruta fresca.</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.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.