

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>9</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimienta y cebolla - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.62%, G: 25.30%, HC: 58.08%, Az: 17.92gr Sal: 0.77gr, AGS: 1.31gr, 331.72 Kcal</p>	<p>11</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, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan blanco ecológico <p>P: 15.31%, G: 36.11%, HC: 48.58%, Az: 14.93gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.32gr, 517.07 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan integral 100% <p>P: 12.65%, G: 38.65%, HC: 48.70%, Az: 18.91gr Sal: 1.22gr, AGS: 4.35gr, 515.29 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.86 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 20.48%, G: 33.56%, HC: 45.97%, Az: 19.16gr Sal: 0.75gr, AGS: 4.44gr, 447.63 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Limanda al horno con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.56%, G: 27.37%, HC: 58.07%, Az: 19.53gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.10gr, 509.45 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Huevo duro - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.64%, G: 21.55%, HC: 64.81%, Az: 28.02gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.09gr, 382.56 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: naranja - Pan integral 100% <p>P: 13.25%, G: 34.53%, HC: 52.22%, Az: 17.37gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 460.22 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 15.60%, G: 37.39%, HC: 47.01%, Az: 19.52gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.81gr, 567.31 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.51%, G: 36.25%, HC: 47.24%, Az: 19.49gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.46gr, 434.20 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.47%, G: 33.62%, HC: 52.91%, Az: 17.27gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.82gr, 520.37 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: melón v1 - Pan blanco ecológico <p>P: 18.35%, G: 31.55%, HC: 50.10%, Az: 10.34gr Sal: 1.52gr, AGS: 2.61gr, 410.82 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 18.19%, G: 32.36%, HC: 49.44%, Az: 26.04gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.90gr, 513.06 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.05%, G: 35.98%, HC: 50.98%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.04gr, 501.38 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.04%, G: 27.48%, HC: 56.48%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 470.71 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.97%, G: 27.21%, HC: 52.82%, Az: 17.17gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.68%, G: 30.30%, HC: 55.02%, Az: 22.17gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.95gr, 518.66 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 17.36%, G: 35.33%, HC: 47.31%, Az: 13.36gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.95gr, 437.77 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 2024

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de tomate, atún y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras 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: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. .</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate y atún en conserva al natural. Tortilla de jamón y queso. Fruta fresca. .</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas cocidas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos, zanahoria y queso fresco. Brocheta de calabacín, tomate y rosada. Fruta fresca. .</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Muslitos de pollo al horno. Fruta fresca. .</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y huevo a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno con tomate en rodajas y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de pollo con guarnición de judías verdes salteadas. Fruta fresca. .</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Tortilla de jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y cinta de lomo en salsa de setas. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, zanahoria y atún. Pimientos rellenos de pollo y verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Huevos revueltos con calabacín y gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo, jamón y pollo. Minipizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. 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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.