

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.73%, G: 22.90%, HC: 59.37%, Az: 26.26gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.38gr, 653.46 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.46%, G: 27.37%, HC: 58.18%, Az: 19.82gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.04gr, 639.08 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.33%, G: 27.74%, HC: 58.93%, Az: 20.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.91gr, 461.37 Kcal</p>	<p><b>3</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 panaderas con pimientos</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 17.54%, G: 40.14%, HC: 42.32%, Az: 15.11gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.34gr, 385.64 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.48%, G: 31.53%, HC: 57.99%, Az: 17.09gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.08gr, 470.66 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.85%, G: 29.72%, HC: 56.43%, Az: 18.35gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.57gr, 531.91 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.06%, G: 33.76%, HC: 53.18%, Az: 18.48gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.98gr, 472.46 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.40%, G: 30.33%, HC: 55.27%, Az: 17.78gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.39gr, 481.84 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 16.27%, G: 32.29%, HC: 51.44%, Az: 19.20gr Sal: 2.33gr, AGS: 2.09gr, 510.52 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.31%, G: 34.44%, HC: 52.25%, Az: 21.64gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 542.22 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.20%, G: 30.95%, HC: 48.85%, Az: 19.75gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.93gr, 401.08 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.86%, G: 32.78%, HC: 54.35%, Az: 29.35gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.23gr, 513.50 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: ciruela</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.57%, G: 25.30%, HC: 59.13%, Az: 16.17gr Sal: 1.50gr, AGS: 2.09gr, 527.62 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.00%, G: 19.39%, HC: 66.62%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.34gr, 401.74 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.64%, G: 31.24%, HC: 56.12%, Az: 18.66gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.67gr, 517.75 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Caldereta de merluza</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.29%, G: 32.38%, HC: 54.33%, Az: 17.87gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.16gr, 448.14 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Gallo al vapor</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.24%, G: 36.77%, HC: 46.99%, Az: 19.05gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.35gr, 592.89 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento verde, aceitunas y maíz</li> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.68%, G: 25.66%, HC: 63.67%, Az: 19.17gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.70gr, 551.66 Kcal</p>	<p><b>24</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</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.49%, G: 27.49%, HC: 53.02%, Az: 15.96gr Sal: 1.53gr, AGS: 1.77gr, 442.83 Kcal</p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.46%, G: 24.45%, HC: 57.09%, Az: 17.21gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.24gr, 606.66 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.71%, G: 19.59%, HC: 63.70%, Az: 28.74gr Sal: 2.26gr, AGS: 1.89gr, 662.01 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jurel al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 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><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de canónigos, tomate cherry, guacate y queso mozzarella. Pescadito frito. Fruta fresca.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza. Rollitos de pollo con espinacas y queso. Fruta fresca.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con tomate, pepino, zanahoria rallada y gambas. Tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rollitos de calabacín con jamón serrano y queso mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con setas y sardinas a la plancha/horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con tomate. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></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.