

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil 🐠🌿</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 21.87%, G: 30.58%, HC: 47.55%, Az: 15.68gr<br/>Sal: 1.06gr, AGS: 2.57gr, 523.28 Kcal</p>                       | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta 🍳🌿</li> <li>- Tomate y pepino aliñado 🍅🌿</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 10.43%, G: 33.52%, HC: 56.05%, Az: 15.91gr<br/>Sal: 0.69gr, AGS: 1.20gr, 240.95 Kcal</p>   | <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro 🍳🌿</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 16.20%, G: 29.43%, HC: 54.36%, Az: 16.98gr<br/>Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 514.60 Kcal</p>                      | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌱</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil 🐠🌿</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral 🌱🌿</li> </ul> <p>P: 17.71%, G: 31.05%, HC: 51.24%, Az: 28.30gr<br/>Sal: 1.41gr, AGS: 2.69gr, 523.14 Kcal</p> | <p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco 🌱🌿</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso 🍅🌿</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr<br/>Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal</p>  |
| <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Magro de cerdo guisado en salsa con champiñones</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 34.50%, HC: 50.68%, Az: 28.77gr<br/>Sal: 0.96gr, AGS: 3.02gr, 458.25 Kcal</p>  | <p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde con puerro y calabacín 🐠🌿</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes 🌱</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 17.04%, G: 33.31%, HC: 49.64%, Az: 20.05gr<br/>Sal: 2.93gr, AGS: 2.53gr, 493.54 Kcal</p> | <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria 🌱</li> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 24.14%, HC: 63.30%, Az: 19.14gr<br/>Sal: 1.16gr, AGS: 1.87gr, 486.69 Kcal</p>  | <p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v.1 🌱🌿</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral 🌱🌿</li> </ul> <p>P: 15.07%, G: 27.43%, HC: 57.50%, Az: 31.55gr<br/>Sal: 1.47gr, AGS: 2.18gr, 496.68 Kcal</p>               | <p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1 🍅🌿</li> <li>- Tortilla francesa al horno 🍳🌿</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria 🌱</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 11.70%, G: 42.16%, HC: 46.14%, Az: 15.23gr<br/>Sal: 1.43gr, AGS: 3.86gr, 510.51 Kcal</p>                           |
| <p><b>11</b></p>  | <p><b>12</b></p>   | <p><b>13</b></p>   | <p><b>14</b></p>  | <p><b>15</b></p>  |
| <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. 🌱🍳</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil. 🐠🌿</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 21.09%, G: 31.44%, HC: 47.47%, Az: 16.60gr<br/>Sal: 1.23gr, AGS: 2.20gr, 399.57 Kcal</p> | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌱</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 15.81%, G: 27.35%, HC: 56.84%, Az: 18.53gr<br/>Sal: 1.05gr, AGS: 2.16gr, 480.21 Kcal</p>                | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 🍳🌿</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 13.45%, G: 23.54%, HC: 63.00%, Az: 21.33gr<br/>Sal: 1.61gr, AGS: 2.32gr, 415.74 Kcal</p>                        | <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo 🌱</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín ta 🍳🌿</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y col 🌱</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral 🌱🌿</li> </ul> <p>P: 13.85%, G: 28.51%, HC: 57.65%, Az: 27.29gr<br/>Sal: 0.93gr, AGS: 2.45gr, 522.06 Kcal</p>                          | <p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros con queso 🍳</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 10.95%, G: 44.03%, HC: 45.01%, Az: 26.47gr<br/>Sal: 0.84gr, AGS: 3.70gr, 505.74 Kcal</p>   |
| <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento 🌱</li> <li>- Verduras en salsa con patata y pollo</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 17.75%, G: 18.26%, HC: 63.98%, Az: 20.22gr<br/>Sal: 0.80gr, AGS: 1.30gr, 463.85 Kcal</p>   | <p><b>26</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: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 11.97%, G: 31.05%, HC: 56.98%, Az: 27.65gr<br/>Sal: 1.08gr, AGS: 3.81gr, 519.51 Kcal</p>  | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 🍳🌿</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta 🍳🌿</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz 🌱</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 8.49%, G: 35.92%, HC: 55.58%, Az: 23.10gr<br/>Sal: 0.91gr, AGS: 1.55gr, 278.36 Kcal</p> | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🌱🍳</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 🐠🌿</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor 🌱</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral 🌱🌿</li> </ul> <p>P: 18.47%, G: 20.96%, HC: 60.58%, Az: 28.32gr<br/>Sal: 1.22gr, AGS: 1.86gr, 503.31 Kcal</p>       | <p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla 🍳🌿</li> <li>- Tomate aliñado 🍅🌿</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b> 🌱</li> </ul> <p>P: 14.42%, G: 24.11%, HC: 61.47%, Az: 15.24gr<br/>Sal: 0.93gr, AGS: 1.99gr, 503.04 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>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasas .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Revuelto de patatas , jamón y c hampiones - fruta fresca .-</p>           | <p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>sopa de fideos con jamón y huevo R osada al horno con limón. Frutas fresca .</p>  | <p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Tallarines de calabacín con gambas y t omates cherry. Fruta fresca . .</p>                  | <p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno . Fruta fresca .-</p>   | <p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Wok de verduras con ternera y verduras salteadas . Fruta fresca .-</p>   |
| <p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Salmon a la plancha acompañado c on espinacas rehogadas Fruta fresca .-</p> | <p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Frutas y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Brochetas de pollo con verduras . Fruta fresca .-</p>   | <p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Quinoa salteada con verduras y atún a l natural .Fruta fresca .</p>                          | <p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y vaso de leche /yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras . Fruta fresa .</p> | <p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>alcachofas con taquitos de jamón R osada frita Fruta fresca .-</p>   |
| <b>11</b>   | <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  |
| <p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>tortilla de calabacín con gambas Fruta fresca .</p>                        | <p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y mozzarella fresca . brochetas de salmón con verduras fruta fresca .-</p> | <p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Calabacín relleno con atún , tomate y g ratinado con mozzarella fresca . Fruta fresca .</p> | <p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales .-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>tortilla de espinacas con jamón cocido . Fruta fresca .</p>              | <p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y bocadillo bajo en grasa .</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>pollo asado con menestra de verduras y patatas . Fruta fresca .-</p>  |
| <p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>salmón a la plancha con espinacas r ehogadas. Fruta fresca.-</p>           | <p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Filete de pollo con verduras. Fruta fresca-</p>  | <p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y bocadillo bajo en grasa-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Quinoa salteada con verduras y atún a l natural. Fruta-</p>                                  | <p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras. Fruta fresca-</p>   | <p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b><br/>Fruta y bocadillo bajo en grasa-</p> <p><b>Recomendación cena:</b><br/>Pisto de calabacín, zanahoria , cebolla y salsa de tomate acompañado con f ilete de ternera. 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.