

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Berenjena, calabacín, pimiento y cebolla al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.72%, G: 33.83%, HC: 54.45%, Az: 15.38gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.72gr, 586.01 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Tomate aliñado con zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.20%, G: 29.15%, HC: 54.65%, Az: 30.96gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.23gr, 478.50 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Cazuela de fideos con bacalao.</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.73%, G: 22.72%, HC: 61.55%, Az: 20.98gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.66gr, 413.62 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.83%, G: 27.48%, HC: 59.69%, Az: 19.26gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.14gr, 494.38 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías con patata, zanahoria, tomate y pimiento</li> <li>- Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.94%, G: 27.99%, HC: 52.07%, Az: 14.81gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.97gr, 401.42 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de tomate, pimiento rojo y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.91%, G: 43.21%, HC: 43.88%, Az: 18.07gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.12gr, 462.18 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 32.04%, HC: 53.67%, Az: 20.94gr Sal: 2.41gr, AGS: 2.69gr, 568.93 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.81%, G: 29.25%, HC: 54.94%, Az: 16.75gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.34gr, 530.25 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Picadillo de tomate con pimientos rojo y verde</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.08%, G: 24.54%, HC: 60.39%, Az: 18.65gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.04gr, 548.32 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Rosada con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.43%, G: 41.81%, HC: 44.76%, Az: 25.00gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.30gr, 473.10 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.80%, G: 34.99%, HC: 49.21%, Az: 15.05gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.03gr, 473.70 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.46%, G: 20.71%, HC: 60.83%, Az: 26.59gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.34gr, 594.59 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 23.54%, HC: 62.00%, Az: 19.29gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.81gr, 454.06 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con tomate y calabacín</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.30%, G: 28.90%, HC: 56.79%, Az: 18.56gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.17gr, 557.65 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.66%, G: 25.77%, HC: 57.57%, Az: 20.22gr Sal: 6.05gr, AGS: 2.04gr, 538.10 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.15%, G: 25.03%, HC: 60.83%, Az: 16.48gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.57gr, 476.30 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.56%, G: 39.33%, HC: 49.11%, Az: 18.40gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.80gr, 469.45 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria</li> <li>- Pavo al ajillo al horno</li> <li>- Tortilla de patatas con guisantes rehogados</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.82%, G: 36.27%, HC: 46.91%, Az: 17.76gr Sal: 3.11gr, AGS: 3.29gr, 540.20 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con pollo</li> <li>- Merluza al horno con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.87%, G: 34.33%, HC: 47.81%, Az: 23.00gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.77gr, 690.21 Kcal</p>
<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

# Menú Marzo 2021

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b>	<b>2</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Filetes de pollo con verduras al vapor. Fruta fresca.	<b>3</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y tomate aliñado. Fruta fresca.	<b>4</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Sopita de fideos, picatostes y taquitos de jamón. Fruta fresca.	<b>5</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Mini pizzas de berenjena con verduras gratinadas. Fruta fresca.
<b>8</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Pisto con huevo cocido. Fruta fresca.	<b>9</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Arroz salteado con verduras y pavo en taquitos. Fruta fresca.	<b>10</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.	<b>11</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín con picatostes, queso y huevo duro. Fruta fresca.	<b>12</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> hamburguesa completa con patatas al horno. Fruta fresca.
<b>15</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de manzana y salsa de soja. Fruta fresca.	<b>16</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y pipirrana. Fruta fresca.	<b>17</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.	<b>18</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Huevos rellenos y ensalada. Fruta fresca.	<b>19</b> <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas.  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con pavo y verduritas. Fruta fresca.
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

**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.