

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y patata</li> <li>- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria y cebolla al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.37%, G: 34.54%, HC: 54.08%, Az: 21.47gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.71gr, 489.53 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria</li> <li>- Rosada al horno con aove y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.40%, G: 22.97%, HC: 55.63%, Az: 19.32gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.44gr, 405.19 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con magro de cerdo</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.97%, G: 26.99%, HC: 58.04%, Az: 15.68gr Sal: 1.19gr, AGS: 3.07gr, 495.94 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.64%, G: 29.90%, HC: 56.46%, Az: 28.09gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.91gr, 505.18 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Lomo de atun encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.49%, G: 29.26%, HC: 56.25%, Az: 28.91gr Sal: 2.61gr, AGS: 2.40gr, 530.93 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.89%, G: 28.24%, HC: 53.88%, Az: 19.27gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.46gr, 564.78 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Mahi mahi al horno con ajitos</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.29%, G: 50.68%, HC: 33.03%, Az: 19.44gr Sal: 0.97gr, AGS: 6.03gr, 465.26 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.94%, G: 22.52%, HC: 67.54%, Az: 27.73gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.73gr, 429.35 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.54%, G: 33.12%, HC: 54.34%, Az: 15.08gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.15gr, 501.91 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.78%, G: 38.95%, HC: 46.27%, Az: 18.30gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.53gr, 447.29 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas cocidas con aove y sal</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.41%, G: 32.00%, HC: 46.60%, Az: 15.48gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.22gr, 395.56 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Macarrones con ternera y tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.03%, G: 35.11%, HC: 52.86%, Az: 19.03gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.36gr, 507.33 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Abadejo en salsa verde</li> <li>- Zanahorias asadas al horno</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.71%, G: 33.00%, HC: 48.29%, Az: 16.17gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.89gr, 533.65 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas</li> <li>- Pollo guisado en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.90%, G: 34.55%, HC: 50.55%, Az: 21.84gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.24gr, 629.21 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Picadillo de tomate, pimientos y aceitunas verdes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.96%, G: 36.74%, HC: 50.30%, Az: 13.82gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.27gr, 395.81 Kcal</p>
<p><b>24</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: 20.41%, G: 31.11%, HC: 48.48%, Az: 14.75gr Sal: 0.83gr, AGS: 1.97gr, 356.46 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.56%, G: 40.50%, HC: 49.94%, Az: 23.04gr Sal: 0.68gr, AGS: 3.11gr, 482.05 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes</li> <li>- Palometa al horno con salsa de tomillo</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.85%, G: 30.78%, HC: 54.36%, Az: 17.69gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.51gr, 580.70 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Macarrones con tomate y champiñones</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.88%, G: 29.59%, HC: 60.53%, Az: 26.66gr Sal: 2.34gr, AGS: 2.09gr, 464.95 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con huevo, pollo y garbanzos</li> <li>- Bacalao frito</li> <li>- Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.78%, G: 35.66%, HC: 49.56%, Az: 15.28gr Sal: 1.07gr, AGS: 2.32gr, 469.89 Kcal</p>
<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con patata y zanahoria</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Brócoli y coliflor al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 33.93%, HC: 50.55%, Az: 19.08gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 460.43 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</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)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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> Arroz 3 delicias con maíz, zanahoria, tomate y taquitos de tortilla francesa. Yogurt -</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca -</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca -</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con picatostes y guisantes rehogados con jamón y ajitos. Fruta fresca-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada variada y sandwich de salmón con queso de untar. Fruta fresca-</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Huevos rellenos con atún y ensalada mixta. Fruta fresca-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera de calabacín, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo al ajillo con patatas horneadas. Fruta fresca-</p>	<p><b>13</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, judías verdes, tomate, atún y huevo duro. Fruta fresca-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Taquitos de pavo con verduras al vapor. Yogurt-</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 pescado y lasaña de espinacas. Fruta fresca-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pescado y verduras a la plancha. Yogurt-</p>	<p><b>19</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 sandwich de jamón y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Gazpacho y huevos cocidos con pisto de verduras. Fruta fresca-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa completa de ternera. Fruta fresca-</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pisto con huevo cocido. Fruta fresca-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera de calabacín, atún y queso. Fruta fresca-</p>	<p><b>26</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, judías verdes, tomate, atún y huevo duro. Fruta fresca-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pollo al ajillo con patatas horneadas. Fruta fresca-</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Taquitos de pavo con verduras al vapor. Yogurt-</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca-</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</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.