

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno</li> <li>- Fruta: sandía</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.52%, G: 33.50%, HC: 51.98%, Az: 16.15gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.26gr, 442.81 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria</li> <li>- Abadejo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.71%, G: 28.24%, HC: 53.04%, Az: 18.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.82gr, 554.72 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito</li> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 13.07%, G: 32.09%, HC: 54.94%, Az: 28.59gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.46gr, 552.31 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Lomo de atún encebollado</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.38%, G: 31.17%, HC: 53.45%, Az: 14.34gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.63gr, 534.58 Kcal</p>
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.35%, G: 23.57%, HC: 58.08%, Az: 20.06gr Sal: 3.04gr, AGS: 2.16gr, 607.62 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.98%, G: 38.20%, HC: 48.81%, Az: 25.88gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.31gr, 534.50 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 17.27%, HC: 67.28%, Az: 17.59gr Sal: 1.58gr, AGS: 1.95gr, 452.59 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Tomate y pepino aliñado</li> <li>- Fruta: melón</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 10.68%, G: 34.43%, HC: 54.89%, Az: 14.62gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.33gr, 387.43 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.62%, G: 28.51%, HC: 57.88%, Az: 13.85gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.73gr, 587.94 Kcal</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Pavo al horno en salsa de zanahoria y cebolla</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.62%, G: 25.59%, HC: 60.80%, Az: 17.19gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.27gr, 666.04 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 34.39%, HC: 53.08%, Az: 27.18gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.59gr, 527.69 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Gallo frito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 34.39%, HC: 53.08%, Az: 27.18gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.59gr, 527.69 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 11.26%, G: 28.55%, HC: 60.19%, Az: 24.07gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.31gr, 500.98 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.15%, G: 31.67%, HC: 56.18%, Az: 19.19gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.01gr, 597.04 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.69%, G: 36.99%, HC: 50.32%, Az: 23.20gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.08gr, 535.22 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Tortilla de patatas con cebolla</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y brotes de soja</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.48%, G: 23.70%, HC: 62.82%, Az: 26.00gr Sal: 1.84gr, AGS: 2.17gr, 545.16 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>- Contramuslo de pollo asado al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.50%, G: 26.63%, HC: 58.88%, Az: 16.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 546.21 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso</li> <li>- Fruta: ciruela</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 30.87%, HC: 54.21%, Az: 15.04gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.12gr, 511.02 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.59%, G: 14.47%, HC: 64.94%, Az: 24.79gr Sal: 1.20gr, AGS: 1.07gr, 481.22 Kcal</p>
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín</li> <li>- Magro de cerdo en salsa con champiñones</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.18%, G: 29.33%, HC: 52.49%, Az: 20.13gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.11gr, 383.38 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria</li> <li>- Abadejo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.64%, G: 25.26%, HC: 59.10%, Az: 30.05gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.09gr, 528.71 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.63%, G: 22.93%, HC: 63.44%, Az: 15.57gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.89gr, 487.77 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan integral</li> </ul> <p>P: 18.82%, G: 26.44%, HC: 54.74%, Az: 19.15gr Sal: 1.32gr, AGS: 1.97gr, 452.16 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín</li> <li>- Tortilla francesa.</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.53%, G: 34.84%, HC: 52.64%, Az: 15.72gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.48gr, 550.78 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 Octubre 2021

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> ARROZ 3 DELICIAS CON MAÍZ, Z ANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT.</p>	<p><b>28</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>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> TALLATINES DE CALABACIN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA.</p>	<p><b>30</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 GUI SANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. FRUTA FRESCA.</p>	<p><b>1</b></p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de bacalao con patatas. Fruta.</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y tortilla de gambitas. Fruta.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Patatas aliñadas y cinta de lomo de cerdo salteada. Fruta.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pescado con verduras a la plancha. Fruta.</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con maíz, aceitunas, atun, huevo y queso fresco aliñado. Fruta.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate. Emblancco con merluza. Fruta.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Consomé de fideos con pescado. Verduras al horno. Fruta.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema vegetal. Salchicha fresca de pollo guisadas. Fruta.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cus cus y tortilla de calabacin. Fruta.</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con pollo y tortilla de patatas. Fruta.</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada mixta. Pavo en salsa. Fruta.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de patata, pimiento, cebolla y jamón. Fruta.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o lácteo con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita de pollo con ensalada de lechuga, tomate, queso y pimiento. Fruta.</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón al horno con patatas y espárragos verdes. Fruta.</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.