

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.73%, G: 35.10%, HC: 45.16%, Az: 17.11gr Sal: 2.88gr, AGS: 2.57gr, 435.14 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 17.70%, G: 28.32%, HC: 53.99%, Az: 16.59gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.32gr, 395.67 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.89%, G: 24.76%, HC: 60.35%, Az: 20.58gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.18gr, 509.04 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 15.91%, G: 31.21%, HC: 52.87%, Az: 28.61gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.35gr, 497.73 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 12.21%, G: 27.90%, HC: 59.89%, Az: 17.14gr Sal: 1.14gr, AGS: 3.04gr, 470.50 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.1 - Zanahoria hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.42%, G: 36.13%, HC: 44.45%, Az: 18.86gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.57gr, 473.52 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.41%, G: 28.48%, HC: 60.11%, Az: 15.17gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.05gr, 442.72 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 18.14%, G: 38.89%, HC: 42.97%, Az: 19.51gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.62gr, 472.29 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Huevo duro - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.54%, G: 25.79%, HC: 59.67%, Az: 28.54gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.66gr, 505.29 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín ta - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 13.14%, G: 30.94%, HC: 55.92%, Az: 15.39gr Sal: 0.75gr, AGS: 2.54gr, 508.29 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 11.36%, G: 43.03%, HC: 45.61%, Az: 17.97gr Sal: 0.82gr, AGS: 2.57gr, 434.26 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Tortilla de patata con cebolla ta - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.70%, G: 30.82%, HC: 56.48%, Az: 32.27gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.39gr, 526.67 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Abadejo guisado con guisantes y cebolla - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 21.85%, G: 24.03%, HC: 54.12%, Az: 19.11gr Sal: 2.66gr, AGS: 1.65gr, 454.84 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas verdes - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta:pera - Pan integral <p>P: 9.41%, G: 30.55%, HC: 60.04%, Az: 19.33gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.04gr, 409.48 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta - Lomo de atún encebollado al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 16.12%, G: 22.31%, HC: 61.57%, Az: 18.81gr Sal: 0.99gr, AGS: 1.95gr, 537.20 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 17.31%, G: 30.86%, HC: 51.83%, Az: 16.24gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.16gr, 487.47 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Contramuslo de pollo asado al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 18.56%, G: 42.95%, HC: 38.49%, Az: 17.69gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.36gr, 351.52 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.91%, G: 24.97%, HC: 61.11%, Az: 18.66gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.78gr, 526.86 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Bacalao frito - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.95%, G: 28.18%, HC: 56.87%, Az: 25.51gr Sal: 1.40gr, AGS: 1.82gr, 485.04 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:naranja - Pan ecológico <p>P: 10.83%, G: 33.73%, HC: 55.44%, Az: 16.94gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.81gr, 437.31 Kcal</p>
<p>28</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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 Febrero 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de calabacín con gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta u vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry y mozzarella fresca. Brochetas de salmón con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con atún, tomate y gratinado con mozzarella fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Pollo asado con menestra de verduras y patatas. Fruta fresca. .</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de espinacas con tomate y queso fresco. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos, tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta. .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Minipizzas de berenjena con tomate, jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con ternera en tiras. Fruta fresca. .</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con quesito. Boquerones fritos. Fruta fresca. .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Hamburguesa de pollo a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta fresca y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Jamoncitos de pollo al horno con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con queso feta y gambas. Fruta. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de champiñones con taquitos de jamón. Fruta fresca. .</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</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.