

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 19.31%, G: 19.80%, HC: 60.89%, Az: 17.28gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.63gr, 542.02 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:plátano - Pan ecológico <p>P: 16.71%, G: 19.59%, HC: 63.70%, Az: 28.74gr Sal: 2.26gr, AGS: 1.89gr, 662.01 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Coditos con salsa de tomate, calabacin y aceitunas negras v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 12.87%, G: 23.19%, HC: 63.95%, Az: 18.14gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.29gr, 454.44 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: melón - Pan integral <p>P: 10.64%, G: 43.44%, HC: 45.92%, Az: 15.16gr Sal: 1.74gr, AGS: 3.29gr, 390.13 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Lomo de atún encebollado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.59%, G: 23.97%, HC: 63.44%, Az: 30.32gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.56gr, 620.44 Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.83%, G: 27.79%, HC: 56.38%, Az: 26.84gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.50gr, 554.51 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 12.60%, G: 31.10%, HC: 56.31%, Az: 20.28gr Sal: 1.88gr, AGS: 3.35gr, 600.48 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 16.67%, G: 27.76%, HC: 55.57%, Az: 26.30gr Sal: 2.76gr, AGS: 2.12gr, 594.98 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 10.06%, G: 42.97%, HC: 46.97%, Az: 21.50gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.48gr, 435.72 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 14.54%, G: 28.73%, HC: 56.73%, Az: 21.80gr Sal: 2.05gr, AGS: 3.15gr, 516.81 Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 19.72%, G: 25.60%, HC: 54.68%, Az: 22.07gr Sal: 1.17gr, AGS: 1.79gr, 509.96 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacin v2 - Estofado de patatas, pavo, judias verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.88%, G: 32.25%, HC: 53.87%, Az: 30.04gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.04gr, 476.63 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v1 - Fruta: melón v1 - Pan ecológico <p>P: 16.09%, G: 26.33%, HC: 57.58%, Az: 7.50gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.07gr, 494.59 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.11%, G: 28.73%, HC: 57.16%, Az: 18.78gr Sal: 1.62gr, AGS: 3.66gr, 531.92 Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema verde de brócoli, puerro y espinacas - Gallo al horno con aove y perejil - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: melón v1 - Pan ecológico <p>P: 18.76%, G: 38.63%, HC: 42.61%, Az: 8.01gr Sal: 6.02gr, AGS: 2.62gr, 432.85 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 9.20%, G: 24.05%, HC: 66.75%, Az: 19.43gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.01gr, 528.61 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 19.28%, G: 27.76%, HC: 52.95%, Az: 16.47gr Sal: 2.61gr, AGS: 1.79gr, 474.86 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 11.89%, G: 30.19%, HC: 57.92%, Az: 31.78gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.40gr, 580.04 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 13.40%, G: 29.39%, HC: 57.21%, Az: 19.12gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.82gr, 507.00 Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 17.73%, G: 22.90%, HC: 59.37%, Az: 26.26gr Sal: 1.94gr, AGS: 2.38gr, 653.46 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 14.46%, G: 27.37%, HC: 58.18%, Az: 19.82gr Sal: 1.56gr, AGS: 3.04gr, 639.08 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 13.33%, G: 27.74%, HC: 58.93%, Az: 20.69gr Sal: 1.42gr, AGS: 1.91gr, 461.37 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos - Fruta:naranja - Pan integral <p>P: 17.41%, G: 40.19%, HC: 42.40%, Az: 15.08gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.33gr, 384.44 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz con tomate - Huevo duro v1 - Fruta:manzana - Pan ecológico <p>P: 10.48%, G: 31.53%, HC: 57.99%, Az: 17.09gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.08gr, 470.66 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>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca. -</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con tomate. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca. -</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pizza con base de berenjena, tomate, queso, champiñones y atún. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín con taquitos de jamón. Fruta fresca. -</p>
<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca. -</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón y ensalada de lechuga, pepino, aguacate y queso fresco. Fruta fresca. -</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrascos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.-</p>
<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Boquerones fritos. Fruta fresca-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo salteado con setas y arroz con ajo. Fruta fresca.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria y Hamburguesa casera de ternera a la plancha acompañada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca.-</p>
<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de canónigos, tomate cherry, aguacate y queso mozzarella. Pescadito frito. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Rollitos de pollo con espinacas y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, pepino, zanahoria rallada y gambas. Tortilla francesa. Fruta fresca. -</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras. -</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.