

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	1	2
<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:manzana - Pan ecológico <p>P: 18.64%, G: 26.13%, HC: 55.23%, Az: 17.15gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.24gr, 561.65 Kcal</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: 16.75%, G: 20.83%, HC: 62.42%, Az: 28.68gr Sal: 2.04gr, AGS: 1.89gr, 616.97 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, espárragos blancos, aceitunas y remolacha - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:pera - Pan ecológico <p>P: 10.53%, G: 23.80%, HC: 65.67%, Az: 20.93gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.43gr, 386.55 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan integral <p>P: 9.83%, G: 50.28%, HC: 39.89%, Az: 19.89gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.72gr, 414.00 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.60%, G: 26.95%, HC: 57.45%, Az: 27.58gr Sal: 7.39gr, AGS: 2.81gr, 573.68 Kcal</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:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.66%, G: 27.86%, HC: 59.49%, Az: 26.65gr Sal: 1.54gr, AGS: 2.97gr, 560.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Lechuga aliñada - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 19.08%, G: 31.52%, HC: 49.41%, Az: 18.33gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.70gr, 483.29 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 8.30%, G: 34.45%, HC: 57.25%, Az: 27.61gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.90gr, 341.20 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.61%, G: 27.95%, HC: 53.44%, Az: 17.61gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.95gr, 521.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.31%, G: 39.60%, HC: 46.09%, Az: 22.37gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.95gr, 387.19 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.88%, G: 31.25%, HC: 56.87%, Az: 15.60gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.33gr, 529.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 15.36%, G: 25.41%, HC: 59.23%, Az: 15.35gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.45gr, 359.05 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con tomate cherry y atún - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.73%, G: 16.44%, HC: 68.83%, Az: 22.83gr Sal: 1.08gr, AGS: 0.99gr, 392.78 Kcal</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.15%, G: 41.71%, HC: 45.14%, Az: 20.85gr Sal: 1.20gr, AGS: 3.03gr, 455.94 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate y queso - Rosada al horno con ajitos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.73%, G: 29.81%, HC: 54.46%, Az: 26.33gr Sal: 1.52gr, AGS: 3.87gr, 598.84 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.70%, G: 30.78%, HC: 51.52%, Az: 21.50gr Sal: 1.71gr, AGS: 5.31gr, 523.76 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Croquetas de jamón - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 13.45%, G: 40.79%, HC: 45.76%, Az: 15.11gr Sal: 1.82gr, AGS: 2.43gr, 558.03 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Pizza jamon y queso - Postre - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.51%, G: 32.14%, HC: 54.35%, Az: 4.83gr Sal: 1.15gr, AGS: 1.59gr, 364.94 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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 Diciembre 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</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>29</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>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Pinchitos de pollo salteados con patatas al horno. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria con picatostes. Rollitos de pollo con espinacas y queso. Fruta fresca. .</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>6</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>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con queso, brochetas de pollo con verduritas. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca. .</p>	<p>9</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>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca. .</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crudites de verduras con hummus de garbanzos. Sardinias a la plancha/horno. Fruta fresca. .</p>	<p>14</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>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Lenguado a la plancha con zanahoria salteada. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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.