

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.96gr, 385.25 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de zanahoria y col - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal</p>	<p>1</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 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y huevo duro v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro v1 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 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

2	3	4	5	6
<p>9</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>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>11</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>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruto fresca.-</p>	<p>13</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>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y hamburguesa de pollo con espinacas.-</p>	<p>19</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>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.-</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz y pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Boquerones fritos y picadillo de tomate. Fruta fresca.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y tortilla de queso. Fruta fresco.-</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún y verduras con mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de patata y champiñones gratinados. Fruta fresca.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.-</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.