

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 28.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 25.85%, HC: 59.38%, Az: 21.44gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.22gr, 421.28 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa de cebolla con guisantes</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.59%, G: 35.54%, HC: 46.87%, Az: 18.49gr Sal: 1.31gr, AGS: 4.62gr, 546.95 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.08%, G: 19.74%, HC: 71.18%, Az: 29.64gr Sal: 0.65gr, AGS: 0.91gr, 265.06 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.28%, G: 27.25%, HC: 61.47%, Az: 19.09gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.24gr, 492.09 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.19%, G: 41.74%, HC: 38.07%, Az: 15.96gr Sal: 1.09gr, AGS: 2.13gr, 341.14 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.54%, G: 34.71%, HC: 48.75%, Az: 19.19gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.39gr, 541.23 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v1</li> <li>- Judías verdes con tomate</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.02%, G: 20.06%, HC: 65.92%, Az: 22.97gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 413.96 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.91%, G: 23.52%, HC: 60.57%, Az: 28.96gr Sal: 1.83gr, AGS: 1.81gr, 551.91 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 9.47%, G: 45.19%, HC: 45.34%, Az: 19.07gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.62gr, 561.48 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Jurel al limón al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.51%, G: 29.16%, HC: 55.33%, Az: 24.05gr Sal: 7.35gr, AGS: 2.96gr, 567.57 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.43%, G: 34.02%, HC: 48.55%, Az: 15.47gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.42gr, 454.47 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 28.44%, HC: 57.68%, Az: 20.67gr Sal: 1.75gr, AGS: 2.63gr, 561.71 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 39.43%, HC: 46.09%, Az: 17.29gr Sal: 2.04gr, AGS: 3.51gr, 502.89 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.81%, G: 21.48%, HC: 66.71%, Az: 19.70gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.72gr, 372.87 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.58%, G: 24.54%, HC: 60.89%, Az: 17.42gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.20gr, 347.58 Kcal</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patata y champiñones g ratinados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.-</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y queso y churros de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas y tortilla de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con setas salteadas.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de salmón con tomate cherry y pimiento verde. Fruta fresca.-</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera con base integral, tomate, champiñones, calabacín y jamón cocido.-</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Frutas y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verdura con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz y cinta de lomo a la plancha con salsa de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomate, aguacate y mozzarella. Pollo en tiras salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.-</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de pasta con tomate, zanahoria y huevo duro. Brocheta de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros con queso. Bacalao con salsa de tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomates cherry y queso fresco. Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín al horno con tomate cherry y queso feta. Tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales de pollo con pimientos y cebolla salteado. Fruta fresca.-</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.