

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10</b> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:pera <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>11</b> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>12</b> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta:naranja <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>13</b> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo integral	<b>14</b> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja v2 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta:pera <b>- Pan de trigo ecológico</b>
P: 16.80%, G: 27.00%, HC: 56.20%, Az: 19.08gr Sal: 2.38gr, AGS: 1.99gr, 512.12 Kcal	P: 13.06%, G: 33.76%, HC: 53.18%, Az: 18.48gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.98gr, 472.46 Kcal	P: 15.30%, G: 40.93%, HC: 43.78%, Az: 19.02gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.92gr, 378.59 Kcal	P: 18.52%, G: 31.09%, HC: 50.38%, Az: 18.43gr Sal: 1.12gr, AGS: 2.98gr, 415.80 Kcal	P: 8.96%, G: 30.10%, HC: 60.95%, Az: 21.32gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.42gr, 601.00 Kcal
<b>17</b> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Arroz hervido - Fruta:pera <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>18</b> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: plátano <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>19</b> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:pera <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>20</b> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Magro de cerdo guisado con tomate - Arroz hervido - Fruta:manzana - Pan de trigo integral	<b>21</b> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:pera <b>- Pan de trigo ecológico</b>
P: 15.24%, G: 21.57%, HC: 63.20%, Az: 19.12gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.93gr, 562.65 Kcal	P: 13.52%, G: 38.17%, HC: 48.31%, Az: 26.31gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.91gr, 567.99 Kcal	P: 10.30%, G: 26.92%, HC: 62.79%, Az: 20.78gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.90gr, 407.75 Kcal	P: 13.36%, G: 28.57%, HC: 58.07%, Az: 17.83gr Sal: 1.38gr, AGS: 2.76gr, 525.38 Kcal	P: 14.60%, G: 24.96%, HC: 60.44%, Az: 18.86gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.25gr, 349.98 Kcal
<b>24</b> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:manzana <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>25</b> - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Yogurt natural <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>26</b> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Crudités de zanahoria - Fruta: plátano <b>- Pan de trigo ecológico</b>	<b>27</b> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta:naranja - Pan de trigo integral	<b>28</b> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano <b>- Pan de trigo ecológico</b>
P: 15.19%, G: 19.41%, HC: 65.40%, Az: 21.67gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.06gr, 525.46 Kcal	P: 17.81%, G: 39.13%, HC: 43.06%, Az: 16.56gr Sal: 1.52gr, AGS: 5.68gr, 544.68 Kcal	P: 9.08%, G: 19.74%, HC: 71.18%, Az: 29.64gr Sal: 0.65gr, AGS: 0.91gr, 265.08 Kcal	P: 14.55%, G: 26.47%, HC: 58.97%, Az: 16.45gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.22gr, 491.40 Kcal	P: 17.22%, G: 32.53%, HC: 50.25%, Az: 26.05gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.26gr, 429.93 Kcal
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

 F. Cáscara / 
  Apio / 
  Mostaza / 
  Sésamo / 
  SO2 / 
  Moluscos / 
  Altramucos / 
  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 Abril 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Tortilla de gambas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz. Lubina al horno con verduritas (tomate cherry, calabacín,...) Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado con taquitos de jamón. Urrosquitos de pollo a la plancha. 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> Ensalada de lechuga. Hamburguesita de merluza casera con patatas al horno. 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> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerro. Solomillo de pavo con setas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Puré de patatas. Pez espada a la p lancha con judías verdes. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas rellena de queso y tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de quinoa con verduras y tiras de pollo. 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> Filete de dorada al horno con verduras asadas y puré de patatas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Salmón a la plancha con patatas al microondas y espinacas rehogadas con ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de coliflor gratinado con queso y jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>28</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 de colores. Fruta fresca.-</p>
1	2	3	4	5

### 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.