

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Gallo al vapor con aove</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.39%, G: 35.05%, HC: 44.57%, Az: 17.90gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.68gr, 505.32 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.37%, G: 23.56%, HC: 54.07%, Az: 21.56gr Sal: 1.82gr, AGS: 1.55gr, 425.12 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahoria, calabacín y puerro</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.11%, G: 29.17%, HC: 60.72%, Az: 20.67gr Sal: 1.28gr, AGS: 3.04gr, 525.20 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.17%, G: 32.70%, HC: 55.13%, Az: 19.41gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.09gr, 459.40 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 7.54%, G: 34.09%, HC: 58.37%, Az: 31.80gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.03gr, 369.06 Kcal</p>
<p><b>8</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>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Códitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</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: 13.50%, G: 20.52%, HC: 65.98%, Az: 21.35gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 397.22 Kcal</p>	<p><b>10</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: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.49%, G: 26.53%, HC: 55.98%, Az: 17.63gr Sal: 1.83gr, AGS: 1.72gr, 495.51 Kcal</p>	<p><b>11</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 ta 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>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Salmón 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: 13.01%, G: 29.67%, HC: 57.32%, Az: 24.76gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.61gr, 566.55 Kcal</p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Lomo de atún al horno con tomate</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.91%, G: 36.23%, HC: 49.86%, Az: 20.07gr Sal: 1.44gr, AGS: 2.31gr, 477.12 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Pollo al horno especiado</li> <li>- Pimientos de colores salteados con tomate</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.93%, G: 24.39%, HC: 61.68%, Az: 14.80gr Sal: 1.25gr, AGS: 1.88gr, 473.07 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.89%, G: 29.79%, HC: 57.32%, Az: 22.44gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.86gr, 502.30 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.57%, G: 25.83%, HC: 60.60%, Az: 28.58gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.18gr, 463.09 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.78%, G: 39.81%, HC: 49.41%, Az: 20.83gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.74gr, 522.42 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.73%, G: 22.68%, HC: 54.59%, Az: 14.29gr Sal: 1.37gr, AGS: 1.42gr, 438.43 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.32%, G: 34.35%, HC: 54.33%, Az: 24.58gr Sal: 1.29gr, AGS: 3.19gr, 674.33 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 9.81%, G: 38.14%, HC: 52.05%, Az: 22.84gr Sal: 1.57gr, AGS: 2.86gr, 391.58 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.00%, G: 34.56%, HC: 50.44%, Az: 26.74gr Sal: 1.09gr, AGS: 3.17gr, 580.22 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 36.81%, HC: 50.72%, Az: 21.00gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.76gr, 403.39 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.30%, G: 32.27%, HC: 49.43%, Az: 15.44gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.96gr, 531.00 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.86%, G: 29.71%, HC: 59.43%, Az: 20.13gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.09gr, 526.00 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.62%, G: 31.83%, HC: 47.55%, Az: 16.50gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.06gr, 434.81 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz y huevo duro</li> <li>- Códitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 20.59%, HC: 68.38%, Az: 20.14gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.42gr, 363.91 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta 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: 7.62%, G: 37.92%, HC: 54.46%, Az: 19.17gr Sal: 0.79gr, AGS: 1.75gr, 308.10 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><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomates cherry, aguacate, queso feta y fresas. Brocheta de pollo con verduras.</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> Sopa de fideos con verduras y pollo. Boquerones fritos al limón. 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> Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate. Hamburguesita de ternera casera al horno. Fruta fresca.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Canelones de calabacín rellenos de salmón con bechamel de calabacín. Fruta fresca.</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz con pollo. Brocheta de gambas con tomate cherry. 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> Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. 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> Tortilla de queso con verduras a la plancha. 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> Berenjena rellena 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> Cinta de lomo de cerdo a la plancha con verduras salteadas. Fruta fresca.</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. 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> Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con tomate cherry y queso fresco. 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> Crema de verduras con picatostes y cinta de lomo. 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> Wok de verduras con tiras de pollo. 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> Hamburguesa de pescado y picadillo de tomate con queso fresco. 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> Tortilla rellena de espinacas, tomate y jamón cocido. 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> Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. 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> Calabacín relleno de pollo, tomate y ozzarella fresca para gratinas. 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> Pollo relleno de espinacas y queso havarti. 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> Tortilla integral de trigo con hummus de garbanzo, tomate en rodajas y canónigos. Fruta fresca.</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Tortilla de gambas. Fruta fresca.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tomates cherry con queso fresco y orégano. Croquetas de setas y pollo asadas al horno. 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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.