

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<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: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.77%, G: 28.94%, HC: 54.30%, Az: 26.77gr Sal: 2.08gr, AGS: 3.05gr, 587.40 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: 10.82%, G: 29.96%, HC: 59.22%, Az: 20.07gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.13gr, 525.70 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>- Coditos 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 v1</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: 9.03%, G: 46.47%, HC: 44.50%, Az: 21.60gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.27gr, 444.60 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.78%, G: 28.77%, HC: 57.46%, Az: 18.33gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.31gr, 533.39 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.95%, G: 33.64%, HC: 53.42%, Az: 18.63gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.97gr, 473.26 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.67%, G: 25.53%, HC: 59.80%, Az: 18.11gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.17gr, 503.84 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.23%, G: 32.06%, HC: 51.71%, Az: 18.51gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.02gr, 441.27 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.53%, G: 29.83%, HC: 55.64%, Az: 21.50gr Sal: 2.43gr, AGS: 2.44gr, 502.99 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.07%, G: 28.16%, HC: 54.77%, Az: 16.51gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.01gr, 460.70 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Fruta: kiwi</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.06%, G: 28.13%, HC: 60.82%, Az: 15.61gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.87gr, 515.90 Kcal</p>	<p><b>14</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 calabacín ta v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 29.96%, HC: 56.94%, Az: 22.05gr Sal: 2.07gr, AGS: 2.41gr, 498.07 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Jurel al horno con aceite de oliva y perejil</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.18%, G: 28.29%, HC: 50.53%, Az: 27.25gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.77gr, 544.67 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</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: 8.96%, G: 37.66%, HC: 53.38%, Az: 19.28gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.71gr, 542.42 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.94%, G: 43.74%, HC: 42.32%, Az: 18.08gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.06gr, 437.44 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Picadillo con tomate</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 20.20%, G: 30.31%, HC: 49.49%, Az: 14.77gr Sal: 1.02gr, AGS: 1.85gr, 376.52 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta con maíz, zanahoria y huevo duro</li> <li>- Estofado de pavo con judías verdes y zanahoria</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 38.17%, HC: 47.77%, Az: 14.09gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.85gr, 510.04 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Croquetas de jamón</li> <li>- Ensalada de tomate, lechuga y huevo duro</li> <li>- Fruta fresca</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.10%, G: 37.57%, HC: 46.33%, Az: 22.07gr Sal: 3.13gr, AGS: 6.50gr, 665.46 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro (o)</li> <li>- Pizza jamon y queso ct</li> <li>- Postre</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.12%, G: 37.09%, HC: 46.80%, Az: 24.00gr Sal: 0.73gr, AGS: 7.79gr, 490.64 Kcal</p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</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 Junio 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Tortilla de gambas. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Tomates cherry con queso fresco y orégano. Croquetas de setas y pollo con aseras al horno. Fruta fresca. .
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, aguacate, zanahoria, queso fresco y nueces. Pollo con patatas al horno. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos con pollo, brocheta de cherrys con gamba. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca. .
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con patatas y verduras a la parrilla. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras al curry. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de calabacín con jamón. Fruta fresca. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de salmón casera con judías verdes salteadas. Frutas frescas. .
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate, pepino y brotes de soja. Tortilla con queso. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Jamoncitos de pollo al horno con calabaza y cebolla. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Lenguado con ensalada de canónigos, tomates cherry, aceitunas negras y aguacate. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .  <b>Recomendación cena:</b> Salteado de gambas con espárragos verdes, patatas baby y pimentón dulce. .	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .  <b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín, zanahoria y puerros. Boquerones al horno con limón, ajo, perejil, pimienta, aove y sal. .
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

**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.