

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Arroz hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.51%, G: 27.84%, HC: 57.65%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.14gr, 461.86 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.97%, G: 33.55%, HC: 51.47%, Az: 17.23gr Sal: 2.18gr, AGS: 3.06gr, 492.64 Kcal</p> | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.32%, G: 18.40%, HC: 66.27%, Az: 19.09gr Sal: 1.55gr, AGS: 0.98gr, 353.18 Kcal</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan de trigo integral <p>P: 19.47%, G: 36.81%, HC: 43.72%, Az: 12.90gr Sal: 1.46gr, AGS: 2.72gr, 464.09 Kcal</p> | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro v.1 - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.93%, G: 24.43%, HC: 61.64%, Az: 27.51gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.89gr, 520.25 Kcal</p> |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.32%, G: 33.33%, HC: 54.35%, Az: 20.22gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.35gr, 555.44 Kcal</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.76%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal</p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 10.53%, G: 38.28%, HC: 51.18%, Az: 19.81gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.78gr, 368.52 Kcal</p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao frito v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.10%, G: 32.56%, HC: 49.34%, Az: 18.45gr Sal: 2.66gr, AGS: 2.25gr, 509.80 Kcal</p> |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.27%, G: 27.74%, HC: 51.98%, Az: 20.85gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.80gr, 463.66 Kcal</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal</p> | <p>18</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: melón v1 - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.62%, G: 30.37%, HC: 54.01%, Az: 8.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.27gr, 466.05 Kcal</p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 13.65%, G: 21.75%, HC: 64.60%, Az: 26.68gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 415.45 Kcal</p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.93%, G: 31.06%, HC: 55.01%, Az: 18.72gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.66gr, 486.88 Kcal</p> |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.87%, G: 42.32%, HC: 43.82%, Az: 16.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.71gr, 447.40 Kcal</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo v.1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.78%, G: 24.36%, HC: 62.86%, Az: 19.93gr Sal: 1.04gr, AGS: 1.93gr, 441.79 Kcal</p> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y setas - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 20.96%, G: 29.60%, HC: 49.42%, Az: 17.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 1.86gr, 428.07 Kcal</p> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 12.90%, G: 34.78%, HC: 52.32%, Az: 28.87gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.52gr, 543.11 Kcal</p> | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal</p> |
| <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal</p> | <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.87%, G: 31.13%, HC: 57.00%, Az: 20.07gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.79gr, 444.33 Kcal</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal</p> | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal</p> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 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)

Menú Octubre 2023

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| <p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Brocheta de tomate, calabacín y rosada. Fruta fresca. -</p> | <p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas y taquitos d e jamón serrano. Fruta fresca. -</p> | <p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con pollo, cinta de lomo a la plancha y espinacas rehogadas. Fruta fresca. -</p> | <p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con patata, champiñones y gambas. Fruta fresca. -</p> | <p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. -</p> |
| <p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón y queso. Tomate a liñado. Fruta fresca. -</p> | <p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con cebolla con tomate, aguacate, queso feta y manzana. -</p> | <p>11</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>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y m ozzarella. Fruta fresca. -</p> | <p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. -</p> |
| <p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduritas y pollo en taquitos. Fruta fresca. -</p> | <p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca. -</p> | <p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patata. Fruta fresca. -</p> | <p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y pollo. Fruta fresca. -</p> | <p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. -</p> |
| <p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de champiñones y e nsalada de canónigos, tomate y m anzana. -</p> | <p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verdura con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. -</p> | <p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patatas con judías verdes y huevo a la plancha. Fruta fresca. -</p> | <p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Bacalao en salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca. -</p> | <p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y muslito de pollo al horno. Fruta fresca. -</p> |
| <p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesita de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. -</p> | <p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes y quesito. Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -</p> | <p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena al horno con jamón cocido y mozzarella fresca. Fruta fresca. -</p> | <p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y atún. Pollo r elleno con espinacas y queso. Fruta fresca. -</p> | <p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. -</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con patata y verduras. 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 c onsejos:

- 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.