

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Judias verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.08%, G: 27.51%, HC: 54.41%, Az: 28.19gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.94gr, 442.57 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.60%, G: 38.15%, HC: 49.25%, Az: 18.81gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 519.38 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate cherry y manzana - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 19.14%, G: 29.27%, HC: 51.59%, Az: 20.20gr Sal: 2.21gr, AGS: 1.72gr, 467.88 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta: melón v1 - Pan de trigo integral <p>P: 18.28%, G: 29.50%, HC: 52.22%, Az: 9.07gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.46gr, 487.42 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: sandía - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.77%, G: 35.49%, HC: 49.74%, Az: 14.94gr Sal: 2.47gr, AGS: 3.33gr, 518.72 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.42%, G: 24.46%, HC: 61.12%, Az: 20.75gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.93gr, 351.96 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judias 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>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Cruclités de zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.43%, G: 28.45%, HC: 57.11%, Az: 17.81gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.55gr, 497.74 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.94%, G: 26.90%, HC: 58.15%, Az: 14.77gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.54gr, 359.64 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.06%, G: 35.50%, HC: 48.44%, Az: 18.96gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.72gr, 516.57 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.64%, G: 34.39%, HC: 52.97%, Az: 16.65gr Sal: 1.47gr, AGS: 4.99gr, 520.69 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan de trigo integral <p>P: 12.58%, G: 32.85%, HC: 54.58%, Az: 21.59gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.30gr, 529.26 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.17%, G: 34.88%, HC: 49.96%, Az: 26.55gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.49gr, 471.83 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
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-	12 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca.-	13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca.-	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.-	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca.-
18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-	19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Berenjenas rellenas con carne picada. Fruta fresca.-	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de verduras con queso. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca.-
25 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-	26 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -	27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Arroz salteado con setas y sardina a la plancha/horno. Fruta fresca.-	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín y mozzarella. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta fresca. -

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.