

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Zanahoria especiada al horno - Fruta:manzana - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>9</b> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>10</b> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>11</b> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:naranja - Pan de trigo integral	<b>12</b> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - <b>Pan de trigo ecológico</b>
P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal	P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal	P: 14.11%, G: 30.47%, HC: 55.42%, Az: 26.63gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.44gr, 528.04 Kcal	P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal	P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal
<b>15</b> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido - Fruta:mandarina - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>16</b> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>17</b> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>18</b> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral	<b>19</b> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Huevo a la plancha - Arroz hervido con tomate - Fruta:manzana - <b>Pan de trigo ecológico</b>
P: 17.79%, G: 25.23%, HC: 56.98%, Az: 12.19gr Sal: 1.03gr, AGS: 1.85gr, 449.84 Kcal	P: 11.25%, G: 34.69%, HC: 54.06%, Az: 20.12gr Sal: 0.99gr, AGS: 3.15gr, 467.06 Kcal	P: 14.36%, G: 23.70%, HC: 61.94%, Az: 30.12gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.59gr, 529.58 Kcal	P: 19.67%, G: 32.01%, HC: 48.32%, Az: 27.82gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 464.75 Kcal	P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal
<b>22</b> - 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 - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>23</b> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta:manzana - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>24</b> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>25</b> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral	<b>26</b> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Lechuga aliñada - Fruta:pera - <b>Pan de trigo ecológico</b>
P: 15.65%, G: 30.03%, HC: 54.32%, Az: 26.96gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.50gr, 508.77 Kcal	P: 12.43%, G: 34.47%, HC: 53.10%, Az: 19.96gr Sal: 1.40gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal	P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal	P: 13.96%, G: 38.05%, HC: 47.99%, Az: 29.35gr Sal: 2.11gr, AGS: 2.53gr, 418.88 Kcal	P: 11.59%, G: 28.85%, HC: 59.56%, Az: 19.44gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.32gr, 490.56 Kcal
<b>29</b> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Salmón al horno con aove y perejil - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:manzana - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>30</b> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>31</b> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - <b>Pan de trigo ecológico</b>	<b>1</b> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan de trigo integral	<b>2</b> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Tortilla de patata con calabacín v2 - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:naranja - <b>Pan de trigo ecológico</b>
P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.66gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.35gr, 476.27 Kcal	P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal	P: 13.05%, G: 31.82%, HC: 55.13%, Az: 27.96gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.33gr, 559.50 Kcal	P: 14.92%, G: 33.75%, HC: 51.33%, Az: 14.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.75gr, 493.84 Kcal	P: 16.58%, G: 36.31%, HC: 47.11%, Az: 16.06gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.63gr, 411.45 Kcal

 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 Enero 2024

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta casera de miel y mostaza. Brocheta de pollo a la plancha. 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> Sopa de picadillo con huevo, pollo y jamón. Fajita integral con aguacate, pollo desmenuzado y mozzarella rallada. 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> Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca acompañado de tomate aliñado. 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 tomate, atún y mozzarella fresca para gratinar. 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 verduras con fideos. Pavo al curry con arroz hervido de guarnición. 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> Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. 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> Lubina al horno con verduras y patatas asadas. 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 taquitos 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> Quinoa salteada con pimiento, zanahoria, cebolla y pavo troceado. 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> Lenguado al horno con guarnición de tomates cherry y queso feta. 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> Sopa de arroz con pollo y tortilla francesa. 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> Pollo relleno de espinacas y mozzarella. 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> Pastel de calabacín con jamón cocido y queso. 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> Fajita integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. 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> Brócoli gratinado. Brocheta de atún y gambas. 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> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. 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> Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. 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> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. 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> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. 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> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. 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.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.