

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.50%, G: 29.98%, HC: 48.52%, Az: 17.66gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.35gr, 476.27 Kcal</p>	<p>30</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>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.05%, G: 31.82%, HC: 55.13%, Az: 27.96gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.33gr, 559.50 Kcal</p>	<p>1</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 - Fruta:mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 15.50%, G: 34.37%, HC: 50.14%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.74gr, 492.19 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.58%, G: 38.31%, HC: 47.11%, Az: 16.06gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.63gr, 411.45 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 18.59%, G: 30.74%, HC: 50.67%, Az: 19.54gr Sal: 1.64gr, AGS: 2.21gr, 471.93 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.22%, G: 37.97%, HC: 49.81%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.29 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.03%, G: 37.30%, HC: 51.67%, Az: 19.14gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.15gr, 602.38 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 15.53%, G: 29.40%, HC: 55.08%, Az: 18.75gr Sal: 1.99gr, AGS: 2.90gr, 448.82 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.71%, G: 34.55%, HC: 49.75%, Az: 19.47gr Sal: 2.02gr, AGS: 4.71gr, 519.46 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judías verdes al horno con salsa de tomate v2 - Fruta:plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.03%, G: 28.72%, HC: 55.25%, Az: 27.34gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.05gr, 465.26 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Huevos revueltos - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.84%, G: 37.94%, HC: 45.22%, Az: 11.43gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.59gr, 524.36 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.68%, G: 33.38%, HC: 54.94%, Az: 21.36gr Sal: 1.33gr, AGS: 3.19gr, 478.52 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta:naranja - Pan de trigo integral <p>P: 15.02%, G: 26.61%, HC: 58.37%, Az: 15.23gr Sal: 1.43gr, AGS: 2.14gr, 463.42 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, calabacín, espinacas y cebolla - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Fruta:plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.81%, G: 30.22%, HC: 52.97%, Az: 29.27gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.21gr, 461.81 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta:plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.49%, G: 33.36%, HC: 52.14%, Az: 27.96gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.55gr, 469.38 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.10%, G: 33.96%, HC: 51.94%, Az: 13.91gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.80gr, 509.20 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.79%, G: 37.31%, HC: 46.91%, Az: 18.97gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.22gr, 493.13 Kcal</p>	<p>22</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 integral <p>P: 13.85%, G: 30.93%, HC: 55.22%, Az: 18.86gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.64gr, 482.58 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>1</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>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.-</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y rodajas y aguacate. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa de pollo casera. Fruta fresca.-</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de espinacas, tomate y aguacate. Filete de ternera a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras. Brocheta de salmón y langostinos. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca.-</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo y jamón. Lenguado al horno con base de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con pollo, tomate y queso mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas rellena de jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado con queso. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca.-</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>1</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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.