

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

26	27	28	29	1
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.37%, G: 26.58%, HC: 54.05%, Az: 20.73gr Sal: 1.44gr, AGS: 1.83gr, 451.23 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.11%, G: 30.47%, HC: 55.42%, Az: 26.84gr Sal: 2.03gr, AGS: 2.47gr, 531.54 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino 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: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.55%, G: 29.22%, HC: 54.24%, Az: 14.01gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.30gr, 478.34 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.25%, G: 34.69%, HC: 54.06%, Az: 20.12gr Sal: 0.99gr, AGS: 3.15gr, 467.06 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.98%, G: 23.89%, HC: 61.13%, Az: 30.16gr Sal: 2.38gr, AGS: 2.58gr, 528.91 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.48%, G: 33.36%, HC: 47.16%, Az: 17.15gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.64gr, 430.50 Kcal</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.95%, G: 25.14%, HC: 57.92%, Az: 27.51gr Sal: 1.06gr, AGS: 2.00gr, 488.28 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Arroz hervido v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.27%, G: 25.09%, HC: 62.65%, Az: 27.33gr Sal: 1.98gr, AGS: 2.25gr, 542.87 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.97%, G: 25.51%, HC: 58.52%, Az: 20.99gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.86gr, 470.51 Kcal</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</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 Marzo 2024

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

26	27	28	29	1
4 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca.	5 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.	6 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.	7 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado. Brocheta de atún y gambas. Fruta fresca.	8 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca.
11 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.	12 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa de pollo casera. Fruta fresca.	13 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca.	14 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.	15 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesita de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca.
18 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduritas y pollo en taquitos. Fruta fresca.	19 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca.	20 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.	21 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de espinacas, tomate y jamón cocido. Fruta fresca.	22 <b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.  <b>Recomendación cena:</b> Merluza con salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca.
25	26	27	28	29

### 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.