

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</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: 15.67%, G: 29.97%, HC: 54.35%, Az: 26.97gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.53gr, 512.68 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.47%, G: 35.96%, HC: 49.57%, Az: 17.73gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.43gr, 527.14 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao al horno con ajitos v3 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 14.07%, G: 37.85%, HC: 48.09%, Az: 26.80gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.82gr, 470.97 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, tomate y huevo duro - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 8.93%, G: 32.29%, HC: 58.79%, Az: 16.24gr Sal: 1.21gr, AGS: 3.24gr, 507.12 Kcal</p>
<p>8</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: 17.67gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.38gr, 479.77 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.98%, G: 35.97%, HC: 49.05%, Az: 26.92gr Sal: 2.06gr, AGS: 3.58gr, 549.14 Kcal</p>	<p>10</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>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado - Fruta: mandarina - Pan de trigo integral <p>P: 13.31%, G: 29.88%, HC: 56.81%, Az: 15.96gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.50gr, 503.85 Kcal</p>	<p>12</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: 16.47%, G: 36.35%, HC: 47.18%, Az: 16.06gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.81gr, 417.87 Kcal</p>
<p>15</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: 12.23%, G: 37.95%, HC: 49.82%, Az: 28.13gr Sal: 0.83gr, AGS: 2.48gr, 487.50 Kcal</p>	<p>16</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: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - 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>18</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>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla 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>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estremitas, 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>23</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>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta: pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.73%, G: 39.89%, HC: 48.39%, Az: 21.78gr Sal: 1.49gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas. - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.83%, G: 28.89%, HC: 56.27%, Az: 14.54gr Sal: 1.33gr, AGS: 2.30gr, 469.29 Kcal</p>	<p>26</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>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</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 Abril 2024

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Sopa de arroz con pollo y tortilla francesa. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Crema de verduras. Fajita integral con aguacate, atún y mozzarella rallada. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Sopa de verduras. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas. Fruta fresca. -
8	9	10	11	12
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Pavo con salsa de setas y verduras salteadas. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos salteados. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Quinoa salteada con verduritas y huevo a la plancha. Fruta fresca.-
15	16	17	18	19
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Menestra de calabacín, zanahoria y champiñones con tortilla francesa. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido. Fruta fresca.-
22	23	24	25	26
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Crema de zanahoria y brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.- Recomendación cena: Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca.-	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.- Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-
29	30	1	2	3

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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.