

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:mandarina - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>P: 19.74%, G: 31.87%, HC: 48.39%, Az: 27.82gr Sal: 4.03gr, AGS: 2.65gr, 465.35 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.70%, G: 29.63%, HC: 53.67%, Az: 27.10gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.05gr, 430.76 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.25%, G: 36.82%, HC: 48.93%, Az: 20.41gr Sal: 1.98gr, AGS: 4.13gr, 536.57 Kcal</p>	<p>8</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>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao guisado con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:pera - Pan de trigo integral <p>P: 13.82%, G: 23.03%, HC: 63.14%, Az: 19.19gr Sal: 2.08gr, AGS: 1.72gr, 450.27 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.04%, G: 25.58%, HC: 58.38%, Az: 20.27gr Sal: 1.09gr, AGS: 1.86gr, 470.10 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.76%, G: 36.88%, HC: 49.36%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 503.59 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Merluza guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.99%, G: 28.45%, HC: 56.55%, Az: 16.05gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.39gr, 501.90 Kcal</p>	<p>15</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:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.52 Kcal</p>	<p>16</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>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín 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>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judias 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>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:naranja - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.88%, G: 33.07%, HC: 53.05%, Az: 16.81gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.87gr, 452.12 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Limanda frita v1 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:pera - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.19%, G: 35.59%, HC: 48.22%, Az: 20.31gr Sal: 0.86gr, AGS: 2.23gr, 463.50 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.17%, G: 37.08%, HC: 48.75%, Az: 16.14gr Sal: 2.99gr, AGS: 9.59gr, 587.21 Kcal</p>
<p>27</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>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Judias 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>29</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>30</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>31</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>

 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: Huevos revueltos con queso fresco acompañado de salteado de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca.-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>3</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>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Fruta fresca.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas rellena de jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca.-</p>
<p>13</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>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria. Tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p>15</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>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo y jamón. Lenguado al horno con base de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>17</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>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Calabaza asada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>24</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>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de zanahoria y brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. 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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.