

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</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: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p>4</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>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan de trigo integral <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p>7</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>10</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: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p>11</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, 495.53 Kcal</p>	<p>12</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 ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p>13</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 integral <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p>14</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>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 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 - Yogurt natural - Pan de trigo ecológico <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Limanda frita v1 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta: plátano - Pan de trigo ecológico <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p>20</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>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: manzana - Pan de trigo ecológico <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</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 Junio 2024

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3	4	5	6	7
<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>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>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-</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>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>
10	11	12	13	14
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con judías verdes salteadas. Fruta fresca.-</p>
17	18	19	20	21
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate, pepino y brotes tiernos. Tortilla de queso. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con verduritas a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras al curry. Fruta fresca.-</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de gambas. Fruta fresca.-</p>
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

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.