

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Pimientos de colores salteados con tomate - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Tomate aliñado - Fruta: melocotón - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Lomo de atún encebollado al horno v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 23.02%, G: 27.33%, HC: 49.65%, Az: 21.74gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.19gr, 487.12 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y peregil v.2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas. - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: melocotón - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p>11</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 blanco ecológico <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.84 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Huevos revueltos - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p>15</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 blanco ecológico <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Bacalao frito v2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 450.60 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Merluza guisada en salsa verde - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patata con cebolla v1 - Queso fresco - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Tomate aliñado - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta: naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal</p>	<p>31</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 ecológico integral 100% <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 27.28gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.89gr, 480.77 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>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Tortilla de jamón cocido. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza y cinta de lomo en 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, zanahoria y atún. Pimientos rellenos de pollo y verduras. Fruta fresca. -</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Huevos revueltos con calabacín y gambas. Fruta fresca. -</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo, jamón y pollo. Minipizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca. -</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno con rodajas de 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: Pavo con salsa de setas y verduras de espinacas. Fruta fresca. -</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con tomate, carne de pollo y mozzarella fresca. Fruta fresca. -</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de salmón. Fruta fresca. -</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate y queso feta. Fruta fresca. -</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con menestra de calabacín, zanahoria y champiñones. Fruta fresca. -</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pavo con salsa de setas y verduras salteadas. Fruta fresca. -</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guisantes salteados. Fruta fresca. -</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. -</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Huevos revueltos con queso fresco. Fruta fresca. -</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno con tomate, pollo y mozzarella para gratinar. Fruta fresca. -</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos y pavo. Fruta fresca. -</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con pesto, tomate en rodajas y mozzarella fresca. Fruta fresca. -</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con salteado de setas. Fruta fresca. -</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y tortilla de jamón serrano. Fruta fresca. -</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de patata, berenjena y atún. Fruta fresca. -</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de verduras. Fruta fresca. -</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. -</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, calabacín, atún y orégano. 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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.