

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.22%, G: 38.89%, HC: 46.89%, Az: 13.93gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.45gr, 490.53 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.21%, G: 28.94%, HC: 49.85%, Az: 27.36gr Sal: 4.17gr, AGS: 2.54gr, 494.46 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.27%, G: 33.53%, HC: 52.20%, Az: 21.89gr Sal: 2.39gr, AGS: 3.18gr, 528.24 Kcal</p>	<p>5</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 ecológico integral 100% <p>P: 13.56%, G: 33.16%, HC: 53.28%, Az: 19.15gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.36gr, 489.75 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.86%, G: 27.42%, HC: 54.72%, Az: 14.70gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.06gr, 465.62 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.35%, G: 38.36%, HC: 45.29%, Az: 24.70gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.62gr, 452.34 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.37%, G: 34.01%, HC: 51.62%, Az: 18.01gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.57gr, 590.59 Kcal</p>	<p>11</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: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.65%, G: 29.19%, HC: 58.16%, Az: 28.14gr Sal: 1.35gr, AGS: 3.96gr, 508.62 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.55%, G: 27.82%, HC: 53.62%, Az: 20.75gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.00gr, 432.28 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.39%, G: 32.81%, HC: 48.79%, Az: 17.13gr Sal: 2.28gr, AGS: 2.03gr, 412.06 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Omelet - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 19.31%, G: 36.60%, HC: 44.10%, Az: 17.20gr Sal: 2.17gr, AGS: 3.80gr, 486.90 Kcal</p>	<p>18</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:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.36%, G: 32.94%, HC: 53.70%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.75gr, 518.80 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 calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.95%, G: 34.57%, HC: 51.47%, Az: 20.72gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.67gr, 492.45 Kcal</p>	<p>20</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 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 14.20%, G: 37.02%, HC: 48.78%, Az: 20.35gr Sal: 1.57gr, AGS: 5.93gr, 532.06 Kcal</p>
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

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 Diciembre 2024

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Ensalada mixta. Revuelto de calabacín y cebollita. Fruta fresca.	Recomendación cena: Coliflor con jamón cocido gratinada. B rochetas de pavo con verduras. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crudités de zanahoria con g uacamole. Merluza con almejas y gambas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa. Queso fresco. Fruta fresca.	Recomendación cena: Fajitas integrales con pavo, pimientos de colores y cebolla. Fruta fresca.
9	10	11	12	13
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Tomate aliñado con atún. Sopa de picadillo con huevo, fideos y jamón. Fruta fresca.	Recomendación cena: Ensalada y tortilla de patatas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Pollo relleno con espinacas y mozzarella. Fruta fresca.	Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Pollo al curry con arroz hervido. Fruta fresca.
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.22%, G: 38.89%, HC: 46.89%, Az: 21.23gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.22gr, 650.09 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.21%, G: 28.94%, HC: 49.85%, Az: 40.03gr Sal: 6.09gr, AGS: 3.29gr, 699.66 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.27%, G: 33.53%, HC: 52.20%, Az: 31.97gr Sal: 3.34gr, AGS: 4.24gr, 745.49 Kcal</p>	<p>5</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 ecológico integral 100% <p>P: 13.56%, G: 33.16%, HC: 53.28%, Az: 28.80gr Sal: 2.27gr, AGS: 6.56gr, 755.10 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.86%, G: 27.42%, HC: 54.72%, Az: 21.55gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.74gr, 671.14 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.35%, G: 38.36%, HC: 45.29%, Az: 36.96gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.80gr, 660.58 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.37%, G: 34.01%, HC: 51.62%, Az: 25.56gr Sal: 1.98gr, AGS: 4.95gr, 794.08 Kcal</p>	<p>11</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: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.65%, G: 29.19%, HC: 58.16%, Az: 40.61gr Sal: 1.74gr, AGS: 5.08gr, 712.35 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.55%, G: 27.82%, HC: 53.62%, Az: 30.64gr Sal: 2.50gr, AGS: 3.48gr, 618.90 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.39%, G: 32.81%, HC: 48.79%, Az: 25.69gr Sal: 3.31gr, AGS: 2.98gr, 608.89 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 42.14gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.79gr, 607.19 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Omelet - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 19.31%, G: 36.60%, HC: 44.10%, Az: 23.95gr Sal: 2.77gr, AGS: 4.31gr, 649.19 Kcal</p>	<p>18</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:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.36%, G: 32.94%, HC: 53.70%, Az: 23.63gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.68gr, 742.48 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 calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.95%, G: 34.57%, HC: 51.47%, Az: 31.17gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.62gr, 757.95 Kcal</p>	<p>20</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 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 14.20%, G: 37.02%, HC: 48.78%, Az: 22.80gr Sal: 2.04gr, AGS: 6.96gr, 689.63 Kcal</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramucos / 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 Diciembre 2024

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Ensalada mixta. Revuelto de calabacín y cebollita. Fruta fresca.	Recomendación cena: Coliflor con jamón cocido gratinada. B rochetas de pavo con verduras. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crudités de zanahoria con guacamole. Merluza con almejas y gambas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa. Queso fresco. Fruta fresca.	Recomendación cena: Fajitas integrales con pavo, pimientos de colores y cebolla. Fruta fresca.
9	10	11	12	13
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Tomate aliñado con atún. Sopa de picadillo con huevo, fideos y jamón. Fruta fresca.	Recomendación cena: Ensalada y tortilla de patatas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Pollo relleno con espinacas y mozzarella. Fruta fresca.	Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Pollo al curry con arroz hervido. Fruta fresca.
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.22%, G: 38.89%, HC: 46.89%, Az: 25.18gr Sal: 1.58gr, AGS: 4.14gr, 851.71 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 21.21%, G: 28.94%, HC: 49.85%, Az: 54.11gr Sal: 8.25gr, AGS: 4.77gr, 963.70 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.27%, G: 33.53%, HC: 52.20%, Az: 44.38gr Sal: 4.94gr, AGS: 6.35gr, 1087.76 Kcal</p>	<p>5</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 ecológico integral 100% <p>P: 13.56%, G: 33.16%, HC: 53.28%, Az: 38.45gr Sal: 3.11gr, AGS: 8.76gr, 1020.45 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.86%, G: 27.42%, HC: 54.72%, Az: 23.00gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.78gr, 814.72 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz v.1 - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.35%, G: 38.36%, HC: 45.29%, Az: 49.00gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.69gr, 826.98 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.37%, G: 34.01%, HC: 51.62%, Az: 26.98gr Sal: 2.58gr, AGS: 6.24gr, 987.54 Kcal</p>	<p>11</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: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.65%, G: 29.19%, HC: 58.16%, Az: 55.28gr Sal: 2.52gr, AGS: 7.39gr, 990.02 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Omelet - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.55%, G: 27.82%, HC: 53.62%, Az: 40.35gr Sal: 3.72gr, AGS: 5.92gr, 846.10 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Bacalao frito v2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.39%, G: 32.81%, HC: 48.79%, Az: 33.00gr Sal: 4.46gr, AGS: 3.74gr, 800.42 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo asado al horno al limón - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 56.18gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.71gr, 807.49 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Omelet - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 19.31%, G: 36.60%, HC: 44.10%, Az: 27.47gr Sal: 3.85gr, AGS: 7.08gr, 833.11 Kcal</p>	<p>18</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:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.36%, G: 32.94%, HC: 53.70%, Az: 30.86gr Sal: 2.24gr, AGS: 4.63gr, 880.11 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 calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 13.95%, G: 34.57%, HC: 51.47%, Az: 40.98gr Sal: 2.13gr, AGS: 5.50gr, 990.41 Kcal</p>	<p>20</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 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 14.20%, G: 37.02%, HC: 48.78%, Az: 26.72gr Sal: 2.75gr, AGS: 8.98gr, 910.66 Kcal</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramucos / 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 Diciembre 2024

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Ensalada mixta. Revuelto de calabacín y cebollita. Fruta fresca.	Recomendación cena: Coliflor con jamón cocido gratinada. B rochetas de pavo con verduras. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crudités de zanahoria con guacamole. Merluza con almejas y gambas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa. Queso fresco. Fruta fresca.	Recomendación cena: Fajitas integrales con pavo, pimientos de colores y cebolla. Fruta fresca.
9	10	11	12	13
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.
Recomendación cena: Tomate aliñado con atún. Sopa de picadillo con huevo, fideos y jamón. Fruta fresca.	Recomendación cena: Ensalada y tortilla de patatas. Fruta fresca.	Recomendación cena: Pollo relleno con espinacas y mozzarella. Fruta fresca.	Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.	Recomendación cena: Crema de verduras. Pollo al curry con arroz hervido. Fruta fresca.
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.