

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 29.07gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 446.29 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 18.42gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.74gr, 482.19 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.25%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 15.19gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.29gr, 516.91 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 13.31gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 494.00 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 14.45gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.68gr, 425.65 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 28.43gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.29gr, 458.26 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 12.50gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.26gr, 432.25 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 15.67gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 464.80 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 10.62gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 477.50 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 15.26gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.05gr, 480.31 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 11.86gr Sal: 4.04gr, AGS: 2.09gr, 446.86 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 15.45gr Sal: 1.69gr, AGS: 4.12gr, 472.57 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 17.91gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.21gr, 516.58 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 27.07gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.31gr, 424.33 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 11.31gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.62gr, 484.79 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 28.47gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.46gr, 463.06 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas.</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 14.74gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.65gr, 471.78 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fresa</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 7.31gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.59gr, 469.33 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 13.55gr Sal: 1.46gr, AGS: 4.09gr, 635.91 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 26.70gr Sal: 1.20gr, AGS: 1.76gr, 455.03 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor con aove v.1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 27.14gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.79gr, 523.77 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 14.20gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.90gr, 460.44 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 18.26gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.02gr, 506.42 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pera</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 10.42gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.93gr, 418.29 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Merluza al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 25.80gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.86gr, 448.18 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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.

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 43.57gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.44gr, 663.11 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 20.11gr Sal: 1.60gr, AGS: 5.32gr, 627.24 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 24.14gr Sal: 3.09gr, AGS: 4.19gr, 722.50 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 22.52gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.25gr, 744.73 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 22.23gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.10gr, 605.08 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 40.97gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.07gr, 637.25 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 19.83gr Sal: 1.77gr, AGS: 5.61gr, 612.58 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 22.44gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.10gr, 623.32 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 18.43gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.92gr, 760.63 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 25.69gr Sal: 2.18gr, AGS: 4.58gr, 732.72 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 20.55gr Sal: 6.06gr, AGS: 3.09gr, 676.22 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 23.15gr Sal: 2.19gr, AGS: 5.30gr, 658.86 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 25.46gr Sal: 2.60gr, AGS: 3.85gr, 694.14 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 38.06gr Sal: 1.84gr, AGS: 2.74gr, 558.55 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 17.24gr Sal: 1.90gr, AGS: 3.83gr, 682.89 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 42.70gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.69gr, 694.59 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas.</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 20.13gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.89gr, 563.54 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fresa</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 12.88gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.89gr, 713.30 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 22.11gr Sal: 2.18gr, AGS: 5.41gr, 799.54 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 40.04gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.58gr, 671.73 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor con aove v.1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 38.35gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.81gr, 700.97 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 22.35gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.94gr, 642.72 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 28.54gr Sal: 2.63gr, AGS: 3.67gr, 695.19 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pera</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 17.73gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.63gr, 635.24 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Merluza al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 38.66gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.25gr, 679.59 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

# Menú Mayo 2025

## Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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.

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 58.08gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.57gr, 882.05 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 23.50gr Sal: 2.29gr, AGS: 7.04gr, 840.69 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 27.57gr Sal: 4.07gr, AGS: 5.98gr, 903.71 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 25.76gr Sal: 2.85gr, AGS: 4.82gr, 1024.80 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 26.84gr Sal: 2.74gr, AGS: 3.21gr, 835.72 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 52.71gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.71gr, 806.17 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 23.40gr Sal: 2.57gr, AGS: 6.08gr, 838.05 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Omelet</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 30.97gr Sal: 3.61gr, AGS: 6.99gr, 911.24 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 20.86gr Sal: 2.96gr, AGS: 6.66gr, 1019.96 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 30.29gr Sal: 3.10gr, AGS: 6.19gr, 995.96 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 22.68gr Sal: 8.07gr, AGS: 4.11gr, 878.88 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 28.48gr Sal: 3.09gr, AGS: 7.66gr, 901.73 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 33.40gr Sal: 3.75gr, AGS: 6.38gr, 978.93 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 52.69gr Sal: 2.84gr, AGS: 4.32gr, 845.75 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Omelet</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 20.52gr Sal: 3.17gr, AGS: 6.78gr, 836.58 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 54.96gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.56gr, 873.02 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas.</li> <li>- Omelet</li> <li>- Lechuga aliñada</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 27.82gr Sal: 3.00gr, AGS: 6.67gr, 828.39 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fresa</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 13.40gr Sal: 2.08gr, AGS: 4.79gr, 817.89 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco</li> <li>- Naranja</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 24.39gr Sal: 2.59gr, AGS: 7.23gr, 968.74 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Tomate aliñado con maíz</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 53.41gr Sal: 2.45gr, AGS: 3.80gr, 923.58 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Gallo al vapor con aove v.1</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 52.79gr Sal: 1.70gr, AGS: 5.06gr, 967.05 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Mandarina</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 26.66gr Sal: 2.79gr, AGS: 7.18gr, 877.66 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 34.06gr Sal: 3.76gr, AGS: 5.82gr, 940.92 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con ajo, aove y sal</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1</li> <li>- Pera</li> <li>- Manzana</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 20.01gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.90gr, 873.22 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Merluza al limón al horno</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 50.73gr Sal: 2.56gr, AGS: 3.08gr, 827.10 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. Fruta fresca.-</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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.