

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.85%, G: 24.33%, HC: 57.82%, Az: 26.20gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.38gr, 608.45 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.63%, G: 31.79%, HC: 56.58%, Az: 18.78gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.79gr, 433.52 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Calabacin al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.09%, G: 20.00%, HC: 65.91%, Az: 21.85gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.26gr, 582.04 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 21.67%, G: 39.75%, HC: 38.58%, Az: 15.27gr Sal: 4.18gr, AGS: 2.84gr, 424.85 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.79%, G: 31.40%, HC: 57.81%, Az: 18.09gr Sal: 1.44gr, AGS: 3.33gr, 501.46 Kcal</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.64%, G: 34.92%, HC: 47.43%, Az: 12.51gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.38gr, 437.97 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.42%, G: 40.51%, HC: 47.07%, Az: 19.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 5.26gr, 561.86 Kcal</p>	<p><b>8</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 ta v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.97%, G: 35.32%, HC: 50.71%, Az: 17.74gr Sal: 2.34gr, AGS: 3.44gr, 529.02 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 40.60%, HC: 45.79%, Az: 28.15gr Sal: 2.02gr, AGS: 2.75gr, 462.16 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Zanahoria especiada al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.70%, G: 26.23%, HC: 56.07%, Az: 22.50gr Sal: 1.73gr, AGS: 2.28gr, 509.85 Kcal</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Guisantes al horno</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.26%, G: 23.91%, HC: 58.82%, Az: 13.90gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.88gr, 478.61 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.00%, G: 40.35%, HC: 45.65%, Az: 28.30gr Sal: 0.96gr, AGS: 2.51gr, 432.85 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>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.41%, G: 35.62%, HC: 42.98%, Az: 18.20gr Sal: 4.08gr, AGS: 2.57gr, 444.04 Kcal</p>	<p><b>16</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>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.37%, G: 23.10%, HC: 60.54%, Az: 13.52gr Sal: 1.48gr, AGS: 1.23gr, 338.33 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.44%, G: 33.11%, HC: 54.45%, Az: 20.99gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.69gr, 476.31 Kcal</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.17%, G: 27.27%, HC: 54.57%, Az: 17.61gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.14gr, 506.96 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con magro, tomate y guisantes v1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.03%, G: 37.39%, HC: 51.58%, Az: 19.14gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.16gr, 603.68 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.22%, G: 33.54%, HC: 53.24%, Az: 31.21gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.04gr, 374.10 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.65%, G: 34.68%, HC: 49.68%, Az: 19.59gr Sal: 2.03gr, AGS: 4.79gr, 517.21 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y atún v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.59%, G: 29.24%, HC: 55.17%, Az: 18.60gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 451.07 Kcal</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Judías verdes al horno con salsa de tomate v2</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.85%, G: 25.66%, HC: 58.49%, Az: 28.51gr Sal: 2.06gr, AGS: 2.12gr, 549.51 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.29%, G: 37.24%, HC: 46.47%, Az: 11.44gr Sal: 1.87gr, AGS: 3.60gr, 526.24 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.76%, G: 39.75%, HC: 48.49%, Az: 21.29gr Sal: 1.45gr, AGS: 4.40gr, 543.12 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Huevo a la plancha</li> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 11.43%, G: 32.61%, HC: 55.96%, Az: 15.93gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.46gr, 489.61 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Espirales con tomate y atún</li> <li>- Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.66%, G: 35.43%, HC: 48.91%, Az: 30.84gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.46gr, 437.75 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><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesita de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. .</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza con picatostes y queso. Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena al horno con jamón cocido y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate y atún. Pollo relleno con espinacas y queso. Fruta fresca. .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con patata y verduras. Fruta fresca. .</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata con judías verdes, huevo duro y taquitos de jamón. Fruta fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Merluza con salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca. .</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. .</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lengado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca. .</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa con pimiento, zanahoria, cebolla y taquitos de pollo. Fruta fresca. .</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. 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> Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca. .</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. .</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca. .</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con estrellitas. Revuelto de espinacas 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.