

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria con picatostes - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.32%, G: 25.50%, HC: 57.18%, Az: 24.23gr Sal: 2.60gr, AGS: 2.60gr, 608.39 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con ternera, tomate y queso - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.87%, G: 35.37%, HC: 50.76%, Az: 22.66gr Sal: 2.50gr, AGS: 5.01gr, 650.63 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Merluza en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y palmito - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 19.52%, G: 26.21%, HC: 54.27%, Az: 19.82gr Sal: 6.77gr, AGS: 2.54gr, 627.21 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con guisantes, maíz, zanahorias y aceitunas - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Tomate aliñado - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 16.57%, G: 32.28%, HC: 51.15%, Az: 21.65gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.60gr, 595.58 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas con cebolla - Verduras al vapor con calabacín, berenjena, patatas y cebolla - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.99%, G: 34.05%, HC: 50.96%, Az: 21.88gr Sal: 2.43gr, AGS: 4.08gr, 624.39 Kcal</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación a padres - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Rosada en salsa verde con brocoli y coliflor cocidos - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 16.76%, G: 21.39%, HC: 61.85%, Az: 18.43gr Sal: 7.48gr, AGS: 1.77gr, 482.95 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendación a padres - Crema de champiñones - Pavo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 15.36%, G: 35.11%, HC: 49.53%, Az: 23.23gr Sal: 1.22gr, AGS: 3.67gr, 599.56 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo, zanahoria y guisantes - Bacalao frito - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 13.97%, G: 33.30%, HC: 52.73%, Az: 19.74gr Sal: 4.07gr, AGS: 2.81gr, 648.75 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con zanahoria, tomate, patata, cebolla y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Pipirrana - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.99%, G: 29.42%, HC: 55.59%, Az: 16.86gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.64gr, 539.67 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, atún y huevo duro - Macarrones con tomate y queso - Yogurt - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.21%, G: 33.06%, HC: 51.74%, Az: 28.21gr Sal: 0.51gr, AGS: 6.42gr, 618.36 Kcal</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.49%, G: 32.76%, HC: 52.75%, Az: 22.63gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.08gr, 539.89 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 21.30%, G: 22.37%, HC: 56.34%, Az: 21.33gr Sal: 6.63gr, AGS: 1.87gr, 623.54 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan integral <p>P: 12.42%, G: 28.75%, HC: 58.82%, Az: 19.76gr Sal: 1.13gr, AGS: 4.08gr, 619.24 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Arroz guisado con magro de cerdo - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate triturado al horno - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.00%, G: 27.93%, HC: 58.06%, Az: 28.48gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 600.96 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 19.77%, G: 34.48%, HC: 45.76%, Az: 23.90gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.98gr, 663.89 Kcal</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Croquetas de cocido - Patatas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.31%, G: 38.12%, HC: 49.57%, Az: 17.94gr Sal: 0.62gr, AGS: 3.56gr, 610.50 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza jamon y queso - Natillas de chocolate - Pan ecológico <p>P: 13.97%, G: 22.54%, HC: 63.48%, Az: 5.72gr Sal: 2.11gr, AGS: 1.22gr, 386.55 Kcal</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</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:

María de los Ángeles Álvarez (Colegiada nº 2148)

Menú Diciembre 2020

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de pescado y lasaña de e spinacas. Fruta fresca.</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pescado y verduras a la plancha. Yogurt.</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras y sandwich de jamón y queso. Fruta fresca.</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Gazpacho y tortilla de patatas con cebolla. Fruta fresca.</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo al horno con patatas panaderas. Fruta fresca.</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: ENSALADA DE PIMIENTOS, TOMATE Y CEBOLLA CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA FRESCA.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: SOPA DE FIDEOS Y PASTEL DE PATATA CON VERDURAS GRATINADO. FRUTA FRESCA.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: CREMA VEGETAL Y POLLO ASADO AL HORNO. YOGUR.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: PESCADO HORNEADO CON PISTO DE VERDURAS. FRUTA FRESCA.</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: WOK DE VERDURAS Y TOMATE ALIÑADO. FRUTA FRESCA.</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: ARROZ 3 DELICIAS CON MAÍZ, Z ANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: BERENJENAS RELLENAS DE PISTO Y CARNE PICADA. FRUTA FRESCA.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: TALLATINES DE CALABACIN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: SOPA DE FIDEOS CON PICATOSTES Y GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. RUTA FRESCA.</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: ENSALADA VARIADA Y SANDWICH DE SALMÓN CON QUESO DE U FNTAR. FRUTA FRESCA.</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1</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.