





















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26	27	28	1	2
5 - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Bacalao al horno - Judías verdes con patatas al horno - Fruta: naranja - Pan integral, . y agua 32.53 gr prot - 21.61 gr lip 80.28 gr HC - 633.73 Kcal 	6 - Ensalada de tomate, lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y espárragos - Coditos con atún, tomate y queso - Yogurt - Pan ecológico , y agua 23.95 gr prot - 17.44 gr lip 92.14 gr HC - 607.40 Kcal 	7 - Crema de puerros - Hamburguesa de ternera y cerdo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta: manzana - Pan ecológico , y agua 23.13 gr prot - 24.34 gr lip 76.21 gr HC - 605.63 Kcal 	8 - Sopa con arroz con pollo - Merluza frita - Ensalada de lechuga, pepino, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta: fresas - Pan ecológico , y agua 22.76 gr prot - 24.45 gr lip 80.38 gr HC - 618.68 Kcal 	9 - Potaje de judías con tomate, pimiento, cebolla y judías verdes. - Tortilla francesa - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico , y agua 29.01 gr prot - 31.30 gr lip 71.93 gr HC - 673.02 Kcal 
12 - Sopa con garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Contramuslo de pollo al horno - Guisantes con tomate ecológico - Fruta: naranja - Pan ecológico , y agua 29.86 gr prot - 20.61 gr lip 73.78 gr HC - 592.03 Kcal 	13 - Crema de calabaza con picatostes al horno - Pez espada en salsa verde - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 21.17 gr prot - 26.87 gr lip 76.42 gr HC - 622.22 Kcal 	14 - Arroz caldoso con pollo - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con brotes de soja - Fruta: fresas - Pan ecológico , y agua 19.32 gr prot - 23.80 gr lip 77.39 gr HC - 600.00 Kcal 	15 - Judías blancas guisadas con chorizo, patata, tomate y zanahoria - Merluza al horno en salsa de cebolla - Zanahorias asadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico , y agua 23.01 gr prot - 27.40 gr lip 68.55 gr HC - 605.09 Kcal 	16 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y queso fresco - Espirales con carne picada de cerdo, zanahoria y tomate - Yogurt - Pan integral, . y agua 23.55 gr prot - 22.97 gr lip 95.42 gr HC - 662.70 Kcal 
19 - Crema de calabacín con queso - Merluza al horno con tomate. - Patatas panaderas - Fruta: naranja - Pan ecológico , y agua 24.16 gr prot - 28.27 gr lip 79.43 gr HC - 657.07 Kcal 	20 - Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y arroz - Tortilla calabacín - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico , y agua 22.38 gr prot - 24.98 gr lip 84.11 gr HC - 634.74 Kcal 	21 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, cebolla y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Yogurt - Pan ecológico , y agua 24.25 gr prot - 24.54 gr lip 84.22 gr HC - 640.72 Kcal 	22 - Berza de verduras con garbanzos - Pavo al ajillo al horno - Zanahorias salteadas con pimentón, cebolla, ajo y pimiento - Fruta: naranja - Pan integral, . y agua 27.15 gr prot - 24.50 gr lip 71.85 gr HC - 607.02 Kcal 	23 - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Fritura de caella - Tomate aliñado con lechuga y queso fresco - Fruta: fresas - Pan ecológico , y agua 28.01 gr prot - 27.41 gr lip 78.97 gr HC - 661.52 Kcal 
26 - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Potaje de judías pintas con patata, tomate y zanahoria - Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahorias hervidas - Fruta: naranja ecológica - Pan ecológico , y agua 25.25 gr prot - 24.64 gr lip 73.33 gr HC - 605.71 Kcal 	27 - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Arroz salteado con calabaza, champiñones y queso - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, aceitunas, pepino y zanahorias - Fruta: pera - Pan ecológico , y agua 20.00 gr prot - 30.67 gr lip 74.42 gr HC - 641.84 Kcal 	28 - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Crema de tomate con queso - Salmón al horno con menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan ecológico , y agua 24.91 gr prot - 24.49 gr lip 77.10 gr HC - 615.12 Kcal 	29 - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, atun y huevo duro - Coditos salteados con tomate ecológico, calabacín y queso - Fruta: manzana - Pan integral, . y agua 23.23 gr prot - 22.55 gr lip 87.39 gr HC - 625.78 Kcal 	30 - Recomendación de menú para día festivo (no hay comedor) - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza al horno con aliño de tomate y pepino - Fruta: naranja - Pan ecológico , y agua 22.87 gr prot - 26.97 gr lip 66.68 gr HC - 590.39 Kcal 

 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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26	27	28	1	2
5 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ensalada con huevo. Sandwich mixto de jamón y queso.-	6 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de fideos. Pescado a la plancha.-	7 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras. Tortilla francesa.-	8 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada variada. Pavo al ajillo con ajo, cebolla y patatas.-	9 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Emblanco. Pollo a la plancha. -
12 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Pescado al horno. Pasta salteada con verduras.-	13 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Huevos revueltos con salchichas caseras. Patatas al microondas.-	14 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Lasaña de verduras.-	15 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Alitas de pollo con cus cus. Tomate aliñado con queso fresco.-	16 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Menestra de verduras. Brocheta de pescado.-
19 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Pasta con verduras salteadas y queso fresco.-	20 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada con huevo duro. Pescado al horno con arroz cocido.-	21 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-	22 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Tortilla francesa.-	23 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Ternera guisada con patatas y verduras.-
26 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Ensalada de pasta con frutos secos y verduras. Muslito de pollo al ajillo.-	27 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Emblanco. Guisantes salteados con jamón serrano.-	28 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Puré de verduras. Revuelto de champiñones y jamón.-	29 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.- Recomendación cena: Crema de verduras. Pescado frito. Ensalada de lechuga y atún.-	30 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.- Recomendación cena: Tortitas americanas saladas con verduras a la plancha y queso gratinado.-

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.