

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella con magro - Merluza al horno - Salteado de calabacín , berenjenas y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>19.05 gr prot - 23.13 gr lip 71.95 gr HC - 564.68 Kcal</p> 	<p>1</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con picatostes al horno - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Verduras salteadas de champiñones, calabaza y patata - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>24.41 gr prot - 22.91 gr lip 71.72 gr HC - 581.05 Kcal</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Pavo al ajillo al horno - Patatas a lo pobre - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>28.38 gr prot - 20.83 gr lip 79.74 gr HC - 608.72 Kcal</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga con cebolla , maiz y queso fresco - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>19.15 gr prot - 31.81 gr lip 85.97 gr HC - 691.75 Kcal</p> 
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria, calabaza y pollo - Bacalao al horno - Judías verdes con patatas al horno - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>32.96 gr prot - 20.84 gr lip 76.20 gr HC - 615.32 Kcal</p> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con sofrito de tomate, cebolla y pimientos - Hamburguesa de pollo al horno - Tomate aliñado con lechuga y pepino - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>26.13 gr prot - 33.91 gr lip 79.93 gr HC - 715.97 Kcal</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con zanahoria y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Ensalada con lechuga ,tomate,zanahoria ,maiz y aceitunas - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>18.64 gr prot - 31.96 gr lip 73.75 gr HC - 648.23 Kcal</p> 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza con queso - Merluza al horno en salsa verde - Patatas ecológicas con zanahorias hervidas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>22.64 gr prot - 28.39 gr lip 64.22 gr HC - 595.79 Kcal</p> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Macarrones con ternera y tomate - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.25 gr prot - 24.54 gr lip 84.22 gr HC - 640.72 Kcal</p> 
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín con picatostes - Magro de cerdo guisado con tomate - Menestra de champiñones, zanahoria, patatas y guisantes - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>23.78 gr prot - 23.13 gr lip 75.13 gr HC - 593.02 Kcal</p> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con chorizo, patata, zanahoria y tomate - Caella frita - Tomate aliñado con remolacha y brotes de soja - Fruta: fresas - Pan ecológico, y agua <p>28.95 gr prot - 22.60 gr lip 70.63 gr HC - 590.91 Kcal</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maiz,cebolla y huevo duro - Espirales con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>24.76 gr prot - 23.47 gr lip 84.46 gr HC - 635.60 Kcal</p> 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de arroz con pollo y judías verdes - Pez espada al horno con salsa de tomate ecológico - Lechuga aliñada - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>24.08 gr prot - 20.99 gr lip 85.89 gr HC - 618.62 Kcal</p> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje con garbanzos con espinacas - Tortilla de queso - Ensalada de lechuga con maiz, zanahoria ,cebolla y aceitunas - Fruta:manzana - Pan integral, . y agua <p>28.21 gr prot - 28.02 gr lip 76.50 gr HC - 662.14 Kcal</p> 
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías con chorizo - Limanda frita - Salteado de calabacín, patata y cebolla - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>29.20 gr prot - 27.68 gr lip 75.85 gr HC - 656.02 Kcal</p> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerros con picatostes al horno - Jamoncitos de pollo al chilindrón al horno(pimiento verde, cebolla, ajo) - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y lombarda - Yogurt - Pan ecológico, y agua <p>23.88 gr prot - 27.49 gr lip 69.43 gr HC - 615.15 Kcal</p> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de verduras y pescado con zanahoria, tomate y alcachofas - Tortilla de patatas con cebolla al horno - Tomate aliñado con maiz, zanahoria, remolacha y espárragos - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>15.43 gr prot - 29.91 gr lip 66.86 gr HC - 596.95 Kcal</p> 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con garbanzos y estrellitas - Merluza al horno en salsa de cebolla - Guisantes rehogados con patatas - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>25.38 gr prot - 23.60 gr lip 85.19 gr HC - 643.94 Kcal</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con zanahoria, lechuga, cebolla, maiz y aceitunas - Lacitos con calabacín, tomate ecológico y queso - Huevo duro - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>24.90 gr prot - 24.82 gr lip 90.40 gr HC - 667.33 Kcal</p> 
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza - Lomo de atún encebollado al horno. - Menestra de zanahoria, patata, brócoli, coliflor y judías verdes - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>30.18 gr prot - 22.61 gr lip 71.35 gr HC - 591.52 Kcal</p> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes con queso - Pavo guisado en salsa de verduras - Patatas fritas - Fruta: plátano - Pan ecológico, y agua <p>28.02 gr prot - 25.59 gr lip 85.01 gr HC - 673.47 Kcal</p> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido y salteado con salsa de tomate ecológico - Tortilla francesa - Queso fresco - Fruta: fresas - Pan integral, . y agua <p>20.89 gr prot - 28.76 gr lip 81.90 gr HC - 655.00 Kcal</p> 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Bacalao frito - Tomate aliñado con maiz, zanahoria y aceitunas - Fruta:pera - Pan ecológico, y agua <p>26.24 gr prot - 25.47 gr lip 83.48 gr HC - 651.73 Kcal</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga ,maiz , zanahoria ,huevo duro y pepino - Coditos con carne picada de cerdo, tomate y queso - Fruta:naranja - Pan ecológico, y agua <p>21.60 gr prot - 20.12 gr lip 78.79 gr HC - 570.75 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:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)

Menú Mayo 2018

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con cus cus de verduras.-</p>	<p>1</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos. Tortilla de jamón cocido. Lechuga aliñada.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes. Pescado a la plancha. Tomate picado.-</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lomito de cerdo en pan. Verduras gratinadas y crudités de zanahoria.-</p>
<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y huevo duro.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé de verduras. Pescado azul al papillote.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras y puré de patatas.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de estrellitas. Tortilla francesa.-</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de pescado. Biscotes con queso fresco y frutos rojos.-</p>
<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada variada. Brocheta de pescado al horno con patatas.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos y verduras. Sandwich de pavo y queso.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con tomate. Huevos revueltos con espinacas.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con tomate, atún y cebolla. Pinchitos de pollo.-</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pescado a la plancha. Guisantes con jamón.-</p>
<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada malagueña con patatas, zanahorias, bacalao, cebolla y huevo duro. Redondo de ternera.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo. Hamburguesa de pescado.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz 3 delicias. Dados de berenjena con queso gratinado.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pasta salteada con verduras y queso. Tortilla de calabacín.-</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Puré de patatas. Pescado al horno con verduras.-</p>
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta multicolor con tomate, atún y huevo duro.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Emblanco. Hamburguesa vegetal.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Consomé. Sandwich mixto jamón o pavo con lechuga y tomate.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con arroz. Albondigas en salsa.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Pescado a la plancha con cus cus salteado.-</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.