

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.85%, G: 37.71%, HC: 46.45%, Az: 20.49gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.94gr, 530.94 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.50%, G: 20.24%, HC: 65.26%, Az: 27.05gr Sal: 1.21gr, AGS: 1.81gr, 492.10 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Calabacín, berenjena, pimiento y patata al vapor - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 11.93%, G: 36.21%, HC: 51.86%, Az: 19.65gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.54gr, 624.01 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de calabacín - Pipirrana de pepino, pimiento y cebolla - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 18.21%, G: 33.15%, HC: 48.64%, Az: 17.44gr Sal: 3.24gr, AGS: 3.38gr, 501.26 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Palometa al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 18.61%, G: 32.28%, HC: 49.11%, Az: 21.17gr Sal: 2.39gr, AGS: 2.24gr, 436.32 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros con queso - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.85%, G: 37.71%, HC: 46.45%, Az: 20.49gr Sal: 1.31gr, AGS: 3.94gr, 530.94 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.86%, G: 23.46%, HC: 61.68%, Az: 14.52gr Sal: 1.93gr, AGS: 1.70gr, 457.80 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Jamoncitos de pollo al horno con ajo y limón - Judías verdes salteadas - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.19%, G: 28.21%, HC: 57.59%, Az: 16.97gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.51gr, 557.43 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.49%, G: 28.80%, HC: 57.70%, Az: 28.47gr Sal: 1.81gr, AGS: 2.26gr, 556.02 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.17%, G: 30.79%, HC: 54.04%, Az: 17.63gr Sal: 1.71gr, AGS: 3.85gr, 538.17 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de patata, zanahoria y garbanzos - Jurel al limón al horno - Zanahoria hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 21.66%, G: 24.64%, HC: 53.70%, Az: 21.40gr Sal: 7.59gr, AGS: 1.93gr, 467.75 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.59%, G: 42.45%, HC: 42.97%, Az: 20.18gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.72gr, 487.41 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.32%, G: 27.33%, HC: 59.35%, Az: 21.59gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.47gr, 556.07 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.27%, G: 23.77%, HC: 62.96%, Az: 25.70gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.22gr, 520.79 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.11%, G: 29.51%, HC: 56.38%, Az: 16.95gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.88gr, 514.80 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.45%, G: 31.14%, HC: 55.41%, Az: 22.00gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.26gr, 465.01 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Mahi mahi al horno con ajitos - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 20.17%, G: 31.60%, HC: 48.22%, Az: 16.38gr Sal: 1.30gr, AGS: 5.14gr, 555.38 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 11.93%, G: 23.13%, HC: 64.94%, Az: 18.79gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.11gr, 510.37 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.00%, G: 32.34%, HC: 54.66%, Az: 28.22gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.44gr, 549.66 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate v.1 - Lomo de atún encebollado al horno - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 14.87%, G: 24.66%, HC: 60.47%, Az: 30.99gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.35gr, 582.29 Kcal</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo al horno - Cus cus hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.87%, G: 22.74%, HC: 58.39%, Az: 18.70gr Sal: 3.09gr, AGS: 2.13gr, 623.40 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.87%, G: 27.92%, HC: 58.21%, Az: 14.85gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.65gr, 587.64 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras v.1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.89%, G: 18.35%, HC: 66.76%, Az: 20.07gr Sal: 1.75gr, AGS: 1.99gr, 433.49 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 9.47%, G: 29.72%, HC: 60.81%, Az: 29.21gr Sal: 1.90gr, AGS: 2.37gr, 448.43 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Rosada frita - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 16.49%, G: 37.75%, HC: 45.76%, Az: 14.57gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.49gr, 466.37 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)

Menú Noviembre 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada variada y tortilla de verduras. Fruta.	3 Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales. Recomendación cena: Sopa vegetal y ternera en salsa. Fruta.	4 Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Crema de zanahorias y limanda en papillote. Fruta.	5 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Hamburguesa de pollo con patatas al horno. fruta fresca.
8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Filetes de pollo con verduras al vapor. Fruta fresca.	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de manzana y salsa de soja. Fruta fresca.	10 Recomendación merienda: Fruta y Bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Pescado horneado con pisto de verduras. Fruta fresca.	11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de calabaza con picatostes, queso y huevo duro. Fruta fresca.	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca.
15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca.	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca.	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Sopa de fideos, picatostes, taquitos de jamón. Fruta fresca.	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Arroz salteado con verduras y pavo. Fruta fresca.	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Mini pizzas de berenjena con verduras gratinadas. Fruta fresca.
22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Pisto con huevo cocido. Fruta fresca.	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Cinta de lomo a la plancha con menestra de verduras. Fruta fresca.	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Tortilla de calabacín con gambas. Fruta fresca.	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema vegetal y pollo asado al horno. Fruta fresca.	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Hamburguesa completa con patatas al horno. Fruta fresca.
29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca.	30 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de calabaza con queso. Quinoa salteada con verduras y pavo en tiras. Fruta fresca.	1 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Pescado horneado con verduras. Fruta fresca.	2 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. Recomendación cena: Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca.	3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla con tortilla francesa. Fruta fresca.

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.