

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<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: 19.01%, G: 24.62%, HC: 56.36%, Az: 19.26gr Sal: 2.96gr, AGS: 2.13gr, 569.44 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: 13.68%, G: 29.94%, HC: 56.38%, Az: 14.79gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.65gr, 542.60 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: 14.75%, G: 20.09%, HC: 65.16%, Az: 20.01gr Sal: 1.54gr, AGS: 1.99gr, 388.45 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: 8.80%, G: 32.51%, HC: 58.69%, Az: 29.03gr Sal: 1.67gr, AGS: 2.28gr, 405.65 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: 16.35%, G: 40.99%, HC: 42.66%, Az: 14.67gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.49gr, 430.93 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 21.31%, G: 39.36%, HC: 39.33%, Az: 15.78gr Sal: 7.31gr, AGS: 3.16gr, 456.11 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.62%, G: 46.57%, HC: 42.81%, Az: 17.57gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.08gr, 472.75 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Tortilla de calabacín al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.59%, G: 36.22%, HC: 48.19%, Az: 26.99gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.55gr, 528.87 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v.1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 14.05%, G: 19.83%, HC: 66.12%, Az: 27.82gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.01gr, 564.87 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate y queso fresco - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 10.45%, G: 31.71%, HC: 57.84%, Az: 15.10gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.17gr, 398.47 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.75%, G: 38.96%, HC: 48.30%, Az: 19.75gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.62gr, 439.83 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.58%, G: 31.00%, HC: 55.42%, Az: 15.96gr Sal: 1.87gr, AGS: 2.36gr, 470.17 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.63%, G: 28.00%, HC: 58.37%, Az: 20.22gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.39gr, 513.17 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 12.66%, G: 29.35%, HC: 57.99%, Az: 28.23gr Sal: 1.38gr, AGS: 4.04gr, 506.51 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas, patata, zanahoria y pollo - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 19.40%, G: 20.76%, HC: 59.84%, Az: 21.53gr Sal: 0.96gr, AGS: 1.19gr, 366.43 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.23%, G: 35.46%, HC: 52.31%, Az: 21.29gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.90gr, 528.14 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas negras, maíz, atún y huevo duro - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas gajo al horno - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 15.49%, G: 42.10%, HC: 42.42%, Az: 16.59gr Sal: 3.07gr, AGS: 3.21gr, 440.23 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con arroz, huevo y pollo - Rosada frita - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 14.38%, G: 30.48%, HC: 55.14%, Az: 18.40gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.33gr, 503.76 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pizza jamon y queso - Natillas - Pan ecológico <p>P: 14.22%, G: 24.52%, HC: 61.26%, Az: 2.81gr Sal: 2.03gr, AGS: 1.33gr, 367.22 Kcal</p>	<p>24</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</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 Diciembre 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca. .</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso. Quinoa salteada con verduras y pavo en tiras. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Pescado horneado con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras y tomate aliñado. Fruta fresca. .</p>	<p>3</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>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas. Fruta fresca. .</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomates cherry, aguacate y queso fresco. Bacalao con salsa de tomate. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Salmón a la plancha con verduras asadas y patata. Fruta fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con gambas. Tortilla francesa. Fruta fresca. .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas con atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta natural. .</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta, tomate, cebolla, huevo duro y atún. Fruta fresca. .</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa casera de salmón con pan de semillas. Fruta fresca. .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate, queso fresco y orégano. Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta. Bocadillo bajo en grasas. .</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín con merluza. Fruta fresca. .</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con verduras y pollo. Pescado horneado con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla. Jamoncitos de pollo al horno con patatas. Fruta fresca. .</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pimientos, tomate y cebolla. Jamoncitos de pollo al horno con patatas. Fruta fresca. .</p>	<p>24</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</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.