

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.14%, G: 34.10%, HC: 46.76%, Az: 15.43gr Sal: 1.07gr, AGS: 1.96gr, 385.25 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 8.94%, G: 31.59%, HC: 59.48%, Az: 24.48gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.77gr, 637.21 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.76%, G: 31.32%, HC: 46.92%, Az: 16.41gr Sal: 1.29gr, AGS: 1.86gr, 438.92 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 13.60%, G: 32.73%, HC: 53.67%, Az: 29.82gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.53gr, 457.24 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Picadillo de tomate con cebolla</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.01%, G: 39.87%, HC: 49.12%, Az: 17.78gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.66gr, 514.60 Kcal</p>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.98%, G: 29.26%, HC: 52.76%, Az: 14.23gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.06gr, 451.10 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Crudités de zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.98%, G: 34.95%, HC: 53.07%, Az: 32.25gr Sal: 2.18gr, AGS: 4.08gr, 633.71 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 33.29%, HC: 53.13%, Az: 16.46gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.76gr, 512.87 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa minestrone con fideos</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 18.07%, G: 22.80%, HC: 59.13%, Az: 27.23gr Sal: 2.15gr, AGS: 1.61gr, 416.38 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos con espinacas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.56%, G: 47.72%, HC: 39.72%, Az: 20.30gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.75gr, 618.50 Kcal</p>
<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.43%, G: 39.40%, HC: 44.17%, Az: 18.89gr Sal: 1.14gr, AGS: 2.52gr, 408.01 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de zanahoria y col</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 10.62%, G: 39.67%, HC: 49.71%, Az: 17.83gr Sal: 1.59gr, AGS: 3.70gr, 517.80 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.61%, G: 31.29%, HC: 55.10%, Az: 16.34gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.81gr, 549.02 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 16.40%, G: 40.50%, HC: 43.10%, Az: 27.78gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.86gr, 454.38 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patatas con calabacín v2</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.60%, G: 17.80%, HC: 66.60%, Az: 18.98gr Sal: 1.44gr, AGS: 0.91gr, 341.29 Kcal</p>
<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Judías verdes, zanahorias y champiñones al vapor</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 21.84%, G: 27.83%, HC: 50.33%, Az: 17.67gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.70gr, 380.28 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.01%, G: 39.54%, HC: 47.45%, Az: 20.24gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.09gr, 421.66 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.82%, G: 26.54%, HC: 58.64%, Az: 21.35gr Sal: 1.29gr, AGS: 2.14gr, 504.18 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 12.48%, G: 33.72%, HC: 53.81%, Az: 29.34gr Sal: 2.35gr, AGS: 3.87gr, 602.67 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y calabacín v.1</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.77%, G: 33.65%, HC: 54.57%, Az: 18.94gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.15gr, 469.31 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 Enero 2023

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca.-</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz. Lubina al horno con verduras. Fruto fresca.-</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras. Brochetas de pollo con verduras.-</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras y hamburguesa de pollo con espinacas.-</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tiras de cinta de lomo. Fruta fresca.-</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de arroz y pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Boquerones fritos y picadillo de tomate. Fruta fresca.-</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Verduras gratinadas y tortilla de queso. Fruta fresca.-</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena de atún y verduras con mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla de patata y champiñones gratinados. Fruta fresca.-</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de fideos y hamburguesa de pescado. Fruta fresca.-</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de puerros y cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca.-</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con arroz y lubina al horno con patata asada. Fruta fresca.-</p>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.