

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.77%, G: 29.22%, HC: 53.01%, Az: 14.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.25gr, 483.69 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Espirales con salsa de tomate v.1</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 11.22%, G: 34.69%, HC: 54.09%, Az: 19.86gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.16gr, 467.26 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.77%, G: 31.41%, HC: 54.82%, Az: 29.25gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.98gr, 578.95 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Salmón al limón al horno</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 15.59%, G: 30.92%, HC: 53.49%, Az: 27.89gr Sal: 1.51gr, AGS: 3.16gr, 439.48 Kcal</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.89%, G: 35.70%, HC: 50.41%, Az: 17.90gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.15gr, 531.45 Kcal</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.82%, G: 36.75%, HC: 49.43%, Az: 28.84gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.97gr, 504.19 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.80%, G: 37.55%, HC: 46.65%, Az: 20.41gr Sal: 2.03gr, AGS: 3.27gr, 495.53 Kcal</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.83 Kcal</p>	<p><b>13</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, zanahoria natural, maíz y aceitunas</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.03%, G: 34.14%, HC: 51.83%, Az: 14.19gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.88gr, 506.95 Kcal</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín ta v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta:mandarina</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 33.36%, HC: 52.76%, Az: 15.10gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.61gr, 486.71 Kcal</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Patatas a lo pobre al horno con pimientos</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.70%, G: 33.39%, HC: 51.91%, Az: 17.79gr Sal: 2.10gr, AGS: 2.33gr, 465.89 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Yogurt natural</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.53%, G: 31.12%, HC: 52.35%, Az: 20.81gr Sal: 2.10gr, AGS: 4.65gr, 495.47 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Limanda frita v1</li> <li>- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.62%, G: 28.51%, HC: 53.87%, Az: 26.16gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.79gr, 453.30 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla ta v1</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta:naranja</li> <li>- Pan de trigo integral</li> </ul> <p>P: 14.83%, G: 34.08%, HC: 51.09%, Az: 17.73gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.11gr, 484.92 Kcal</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y pollo v1</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- <b>Pan de trigo ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.53%, G: 28.58%, HC: 58.89%, Az: 19.91gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.27gr, 535.16 Kcal</p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></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 Junio 2024

## Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con queso fresco acompañado de salteado de verduras. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa casera de merluza con brócoli gratinado. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.-
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Huevos revueltos con habitas baby. Tomate aliñado. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Muslitos de pollo al horno con patatas baby al micro. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de salmón casera con judías verdes salteadas. Fruta fresca.-
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate, pepino y brotes tiernos. Tortilla de queso. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Tortilla de espinacas con verduras a la plancha. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-  <b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras al curry. Fruta fresca.-	<b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa.-  <b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras con picatostes. Revuelto de gambas. Fruta fresca.-
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**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.