

MENÚ ENERO 2018

LUNES8				MARTES9				MIÉRCOLES10				JUEVES11				VIERNES12							
Sopa de puchero con fideos				Casquete				Arroz con salsa de tomate				Guiso de patatas con magro de cerdo				Potaje de lentejas con arroz							
Hamburguesa de ternera				Tortilla francesa				Fogonero al horno				Huevo cocido				Tilapia guisada							
Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla				Zanahorias salteadas				Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja				Ensalada de judías verdes aliñadas				Aliño de tomate							
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y yogur				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta							
696,27 Kcal 23,8 gr. P 8,7 gr. SFA 23,7 gr. L 0,6 gr. sal 96,9 gr. C 210gr. Azúcares				678,82 Kcal 26,5 gr. P 5,9 gr. SFA 26,9 gr. L 0,6 gr. sal 82,8 gr. C 255gr. Azúcares				644,54 Kcal 22,9 gr. P 5,8 gr. SFA 22,5 gr. L 0,6 gr. sal 87,7 gr. C 167gr. Azúcares				629,93 Kcal 21,4 gr. P 4,5 gr. SFA 22,4 gr. L 0,4 gr. sal 85,8 gr. C 182gr. Azúcares				616,17 Kcal 26,2 gr. P 1,6 gr. SFA 20,6 gr. L 0,6 gr. sal 82,1 gr. C 198gr. Azúcares							
LUNES15				MARTES16				MIÉRCOLES17				JUEVES18				VIERNES19							
Macarrones con salsa de tomate				Crema de zanahorias				Alubias a la jardinera				Arroz con verduras				Potaje de garbanzos con acelgas							
Muslito de pollo en salsa				Salmón al horno				Queso fresco				Merluza al horno				Tortilla de patata y calabacín							
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla				Coliflor aliñada				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz				Calabacines salteados				Ensalada de romanilla y tomate							
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta							
664,24 Kcal 21,1 gr. P 6,9 gr. SFA 22,8 gr. L 0,6 gr. sal 93,7 gr. C 255gr. Azúcares				665,77 Kcal 24,8 gr. P 3,3 gr. SFA 26,9 gr. L 0,6 gr. sal 81,0 gr. C 249gr. Azúcares				637,59 Kcal 22,2 gr. P 6,0 gr. SFA 24,6 gr. L 0,4 gr. sal 81,3 gr. C 134gr. Azúcares				665,70 Kcal 23,1 gr. P 3,1 gr. SFA 20,7 gr. L 0,6 gr. sal 96,7 gr. C 200gr. Azúcares				636,92 Kcal 19,8 gr. P 2,4 gr. SFA 20,3 gr. L 0,4 gr. sal 93,7 gr. C 181gr. Azúcares							
LUNES22				MARTES23				MIÉRCOLES24				JUEVES25				VIERNES26							
Crema de calabacín				Potaje extremeño con magro de cerdo				Pajaritas con salsa de tomate				Guiso de patatas en amarillo				Lentejas con verduras							
Cinta de lomo de cerdo en salsa				Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla				Fogonero guisado				Tortilla francesa				Medias lunas de huevo cocido							
Arroz pilaf				Pan blanco, agua y yogur				Repollo esparragado				Aliño de tomate				Judías verdes							
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta							
698,61 Kcal 24,2 gr. P 4,8 gr. SFA 20,8 gr. L 0,6 gr. sal 106,3 gr. C 176gr. Azúcares				640,44 Kcal 24,5 gr. P 4,9 gr. SFA 22,4 gr. L 0,4 gr. sal 85,2 gr. C 235gr. Azúcares				648,26 Kcal 25,4 gr. P 5,3 gr. SFA 22,5 gr. L 0,6 gr. sal 86,0 gr. C 184gr. Azúcares				653,46 Kcal 18,9 gr. P 4,9 gr. SFA 26,0 gr. L 0,6 gr. sal 81,7 gr. C 190gr. Azúcares				620,38 Kcal 19,0 gr. P 3,6 gr. SFA 22,2 gr. L 0,4 gr. sal 86,0 gr. C 209gr. Azúcares							
LUNES29				MARTES30				MIÉRCOLES31				ALÉRGENOS											
Crema de verduras				Sopa de cocido con arroz				Lentejas estofadas															
Pollo en salsa				Atún a la plancha				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz															
Patatas al horno con perejil				Ensalada de romanilla y tomate				Pan blanco, agua y yogur															
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y yogur															
683,65 Kcal 25,1 gr. P 4,0 gr. SFA 22,6 gr. L 0,6 gr. sal 94,9 gr. C 176gr. Azúcares				608,88 Kcal 21,2 gr. P 4,9 gr. SFA 20,8 gr. L 0,6 gr. sal 84,3 gr. C 179gr. Azúcares				638,92 Kcal 20,1 gr. P 4,0 gr. SFA 22,7 gr. L 0,4 gr. sal 88,6 gr. C 224gr. Azúcares															

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L8	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Pan y fruta
M9	Ensaladilla de gambas	Croquetas caseras de jamón serrano	Pan y fruta
X10	Sopa minestrone	Pollo plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J11	Crema de verduras	Dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V12	Ensalada de tomate, melva y orégano	Tortilla de patatas	Pan y yogur sabores
L15	Crema de calabacín y quesitos	Huevos rellenos con atún, mayonesa y palitos de cangrejo	Pan y fruta
M16	Sopa de fideos	Flamenquín de ternera picada y espinacas	Pan y fruta
X17	Arroz tres delicias casero	Atún encebollado	Pan y fruta
J18	Sopa de verduras	Croquetas de bacalao	Pan y fruta
V19	Cazuelita de guisantes con jamón serrano	Filetes de caballa a la plancha	Pan y yogur sabores
L22	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M23	Sopa de letras	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés	Pan y fruta
X24	Judías verdes salteadas con piñones y pavo	Tortilla de atún	Pan y fruta
J25	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Boquerones rebozados	Pan y fruta
V26	Champiñones al ajillo	San Jacobo casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y yogur sabores
L29	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Tortilla de jamón york	Pan y fruta
M30	Sopa de fideos	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
X31	Ensaladilla casera de gambas	Calamares a la romana con ensalada	Pan y fruta

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- **Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan. Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.
- **Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- **Organizar planes familiares al aire libre.** Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- **Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

