



MENÚ MAYO 2022

(con dietas especiales)

MENÚ MAYO 2022

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
FESTIVO NACIONAL		Lentejas con verduras ¹		Sopa de puchero de fideos con garbanzos ²		Patatas guisadas con verduras ³		Crema de calabaza y patata	
		Tortilla francesa		Filete de jurel al horno		Queso fresco		Merluza al horno	
		Judías verdes al ajillo		Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja		Brócoli rehogado	
		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
		471,92 Kcal		461,80 Kcal		496,27 Kcal		413,11 Kcal	
		14,2 % P		16,9 % P		11,0 % P		16,5 % P	
		28,6 % L		25,8 % L		30,0 % L		38,2 % L	
		57,3 % C		57,3 % C		55,5 % C		45,4 % C	
		4,7 gr. SFA		2,2 gr. SFA		14,8 gr. SFA		2,3 gr. SFA	
		0,7 gr. sal		0,8 gr. sal		1,0 gr. sal		1,4 gr. sal	
		11,5gr. Azúcares		17,6gr. Azúcares		4,7gr. Azúcares		12,2gr. Azúcares	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Macarrones con tomate		Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata		Cocido de garbanzos		Arroz con pimientos y cebolla		Guiso de patatas en amarillo ⁴	
Muslos de pollo en salsa		Salmón con salsa de eneldo		Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Abadejo a la plancha		Huevo cocido	
Menestra de verduras con patatas		Picadillo de tomate con pimientos		Pan blanco, agua y fruta		Ensalada de tomate, queso fresco y vinagreta		Tomate natural aliñado	
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	
490,56 Kcal		456,67 Kcal		473,48 Kcal		526,39 Kcal		405,61 Kcal	
13,1 % P		15,0 % P		15,0 % P		12,7 % P		13,5 % P	
31,5 % L		48,4 % L		29,3 % L		27,1 % L		34,8 % L	
55,4 % C		36,5 % C		55,7 % C		54,3 % C		51,7 % C	
2,6 gr. SFA		3,5 gr. SFA		4,1 gr. SFA		3,4 gr. SFA		3,5 gr. SFA	
0,9 gr. sal		25,9 gr. sal		1,0 gr. sal		1,0 gr. sal		1,2 gr. sal	
8,7gr. Azúcares		5,4gr. Azúcares		15,1gr. Azúcares		5,9gr. Azúcares		7,9gr. Azúcares	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con tomate triturado		Guiso de patatas marinera		Sopa de puchero con fideos ⁵		Macarrones integrales con tomate		Potaje de garbanzos con calabaza ⁶	
Albóndigas de ternera		Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria		Tortilla francesa		Tilapia al limón		Huevo cocido	
Ensalada de pepino aliñado		Pan blanco, agua y fruta		Menestra de verduras con patatas		Coliflor aliñada		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	
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	
518,54 Kcal		441,20 Kcal		520,8 Kcal		446,82 Kcal		458,93 Kcal	
12,4 % P		11,0 % P		17,5 % P		14,2 % P		16,4 % P	
35,4 % L		33,3 % L		12,2 % L		31,1 % L		30,0 % L	
52,3 % C		55,7 % C		85,2 % C		54,7 % C		53,6 % C	
2,4 gr. SFA		2,4 gr. SFA		4,2 gr. SFA		2,8 gr. SFA		13,2 gr. SFA	
0,9 gr. sal		1,3 gr. sal		0,7 gr. sal		0,8 gr. sal		1,7 gr. sal	
10,2gr. Azúcares		3,9gr. Azúcares		13,0gr. Azúcares		9,1gr. Azúcares		23,1gr. Azúcares	

- Lentejas con verduras:** Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón
- Sopa de puchero de fideos y garbanzos:** Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
- Patatas guisadas con verduras:** Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite
- Guiso de patatas en amarillo:** Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria
- Sopa de puchero con fideos:** Fideos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
- Potaje de garbanzos con calabaza:** Garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y calabaza

ALÉRGENOS



MENÚ MAYO 2022 (Sin fructosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y YOGUR	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	PATATAS GUIADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS MUSLO POLLO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y YOGUR	ARROZ AL AJILLO ABADEJO PLANCHA ENSALADA CON QUESO FRESCO PAN, AGUA Y YOGUR	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON VERDURAS REFRITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y YOGUR	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31			

MENÚ MAYO 2022 (Sin frutos secos)

	MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA				PATATAS GUIADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA			
	Energía 693,44 Kcal				Energía 693,44 Kcal				Energía 629,56 Kcal				Energía 477,12 Kcal			
	Macronu trientes	14.7 %P	27.9%L	57.3%C	Macronu trientes	19.6%P	26.1%L	54.3%C	Macronu trientes	10.4 %P	32.9%L	53.9%C	Macronu trientes	15.8 %P	37.4 %L	46.8 %C
LUNES 9	MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA				COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 685,50 Kcal	Energía 693,44 Kcal				Energía 748,56 Kcal				Energía 624,16 Kcal				Energía 579,50 Kcal			
Macronu trientes 13.4 %P 36.1%L 50.5%C	Macronu trientes 14.7 %P 27.9 %L 57.3% C	Macronu trientes 15.0%P 29.8%L 55.3% C	Macronu trientes 11.9 %P 27.0 %L 56.1% C	Macronu trientes 11.20 %P 37.5 %L 51.3% C												
LUNES 16	MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 718,41 Kcal	Energía 676,30Kcal				Energía 651,21 Kcal				Energía 676,54 Kcal				Energía 672,27 Kcal			
Macronu trientes 12.2 %P 42.1%L 45.7% C	Macronu trientes 9.9 %P 37.5 %L 52.5 % C	Macronu trientes 20.5%P 17.8%L 102.4% C	Macronu trientes 15.9 %P 35.9 %L 48.2 % C	Macronu trientes 15.3 %P 33.5 %L 51.1% C												
LUNES 23	MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Energía	Energía				Energía				Energía				Energía			
Macronu trientes	Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes			
LUNES 30	MARTES 31															
Energía	Energía															
Macronu trientes	Macronu trientes															

MENÚ MAYO 2022 (Sin huevo)

	MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06			
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS HAMBURGUESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA				PATATAS GUIADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA			
	Energía 532,45 Kcal				Energía 693,44 Kcal				Energía 629,56 Kcal				Energía 477,12 Kcal			
	Macronu trientes 16,2 % P 31,9 % L 51,9 % C				Macronu trientes 19,6 % P 26,1 % L 54,3 % C				Macronu trientes 10,4 % P 32,9 % L 53,9 % C				Macronu trientes 15,8 % P 37,4 % L 46,8 % C			
LUNES 9	MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA				COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y BONITO PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS EN AMARILLO MUSLITO DE POLLO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 685,50 Kcal	Energía 693,44 Kcal				Energía 507,20 Kcal				Energía 624,16 Kcal				Energía 579,50 Kcal			
Macronu trientes 13,4 % P 36,1 % L 50,5 % C	Macronu trientes 14,7 % P 27,9 % L 57,3 % C				Macronu trientes 14,2 % P 33,1 % L 52,8 % C				Macronu trientes 11,9 % P 27,0 % L 56,1 % C				Macronu trientes 11,20 % P 37,5 % L 51,3 % C			
LUNES 16	MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS MUSLITO DE POLLO MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS CINTA DE LOMO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 718,41 Kcal	Energía 676,30 Kcal				Energía 508,06 Kcal				Energía 676,54 Kcal				Energía 672,27 Kcal			
Macronu trientes 12,2 % P 42,1 % L 45,7 % C	Macronu trientes 9,9 % P 37,5 % L 52,5 % C				Macronu trientes 18,0 % P 14,6 % L 76,2 % C				Macronu trientes 15,9 % P 35,9 % L 48,2 % C				Macronu trientes 15,3 % P 33,5 % L 51,1 % C			
LUNES 23	MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Energía	Energía				Energía				Energía				Energía			
Macronu trientes	Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes			
LUNES 30	MARTES 31															
Energía	Energía															
Macronu trientes	Macronu trientes															

MENÚ MAYO 2022 (Sin legumbres)

	MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06						
Día festivo nacional	CREMA DE CALABAZA T. FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA PUCHERO FIDEOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA				PATATAS GUIADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA						
	Energía 430,55 Kcal				Energía 426,33 Kcal				Energía 629,56 Kcal				Energía 477,12 Kcal						
	Macronu trientes	10,2 % P	43,3 % L	46,6 % C	Macronu trientes	16,4 % P	26,8 % L	56,8 % C	Macronu trientes	10,4 % P	32,9 % L	53,9 % C	Macronu trientes	15,8 % P	37,4 % L	46,8 % C			
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA				CARNE CON VERDURAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA				GUIISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 685,50 Kcal				Energía 693,44 Kcal				Energía 490,07 Kcal				Energía 624,16 Kcal				Energía 579,50 Kcal			
Macronu trientes	13,4 % P	36,1 % L	50,5 % C	Macronu trientes	14,7 % P	27,9 % L	57,3 % C	Macronu trientes	16,3 % P	28,9 % L	54,8 % C	Macronu trientes	11,9 % P	27,0 % L	56,1 % C	Macronu trientes	11,20 % P	37,5 % L	51,3 % C
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				GUIISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 718,41 Kcal				Energía 676,30Kcal				Energía 440,38 Kcal				Energía 676,54 Kcal				Energía 440,79 Kcal			
Macronu trientes	12,2 % P	42,1 % L	45,7 % C	Macronu trientes	9,9 % P	37,5 % L	52,5 % C	Macronu trientes	14,1 % P	11,5 % L	70,1 % C	Macronu trientes	15,9 % P	35,9 % L	48,2 % C	Macronu trientes	12,3 % P	23,8 % L	64,0 % C
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Energía				Energía				Energía				Energía				Energía			
Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes			
LUNES 30				MARTES 31															
Energía				Energía															
Macronu trientes				Macronu trientes															

MENÚ MAYO 2022 (Sin PLV)

	MARTES 03				MIÉRCOLES 04				JUEVES 05				VIERNES 06						
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA				PATATAS GUIADAS MUSLITO POLLO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA						
	Energía 693,44 Kcal				Energía 693,44 Kcal				Energía 475,99 Kcal				Energía 477,12 Kcal						
	Macronu trientes	14.7 %P	27.9%L	57.3%C	Macronu trientes	19.6%P	26.1%L	54.3%C	Macronu trientes	12.3 % P	26,8 % L	57,2 % C	Macronu trientes	15.8 % P	37.4 % L	46.8 % C			
LUNES 9	MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13						
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA				COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA TOMATE Y BONITO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				GUIISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA						
Energía 685,50 Kcal	Energía 693,44 Kcal				Energía 748,56 Kcal				Energía 624,16 Kcal				Energía 579,50 Kcal						
Macronu trientes	13.4 % P	36.1% L	50.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	27.9 % L	57.3% C	Macronu trientes	15.0% P	29.8% L	55.3% C	Macronu trientes	11.9 % P	27.0 % L	56.1% C	Macronu trientes	11.20 % P	37.5 % L	51.3% C
LUNES 16	MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20						
ARROZ CON TOMATE LENGUADO AL HORNO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA						
Energía 718,41 Kcal	Energía 676,30Kcal				Energía 651,21 Kcal				Energía 676,54 Kcal				Energía 672,27 Kcal						
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	9.9 % P	37.5 % L	52.5 % C	Macronu trientes	20.5% P	17.8% L	102.4% C	Macronu trientes	15.9 % P	35.9 % L	48.2 % C	Macronu trientes	15.3 % P	33.5 % L	51.1% C
LUNES 23	MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27						
Energía	Energía				Energía				Energía				Energía						
Macronu trientes	Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes				Macronu trientes						
LUNES 30	MARTES 31																		
Energía	Energía																		
Macronu trientes	Macronu trientes																		

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

2 DE MAYO

Arroz con tomate

Pavo asado al ajillo

Patatas panaderas

Pan integral, agua y fruta



	580,60 Kcal	
16,9 % P	32,5 % L	50,5 % C
2,7 gr. SFA	0,8 gr. sal	81gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L2	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M3	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Filete de pollo a la plancha con zanahoria rallada	Pan y fruta
X4	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J5	Sopa de arroz y pollo	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V6	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L9	Ensalada de judías verdes con gambas y pimiento rojo	Bocadillo de atún	Pan y fruta
M10	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X11	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de salmón ahumado y aguacate en fajita	Pan y arroz con leche casero
J12	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y yogur líquido
V13	Sopa de cabello de ángel	Boquerones fritos con aliño de tomate	Pan y fruta
L16	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M17	Salmorejo con huevo picado	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X18	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa de alioli	Pan y fruta
J19	Sopa de picadillo	Hamburguesa casera con queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V20	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SANA EN CASA

No siempre es fácil incentivar a tus hijos e hijas a llevar una dieta balanceada. Aquí presentamos unos consejos para ayudarlos a desarrollar hábitos saludables a una edad temprana:

- ★ **Toma desayuno:** Tomar desayuno, incluso si es sólo un plátano y un vaso de leche, activa el cuerpo y hace que mantener la energía durante el día sea más fácil.
- ★ **Elige snacks saludables:** Es fácil comer galletas o bizcochos cuando quieren "picar" algo, pero esos snacks tienden a ser bajos en nutrientes y altos en calorías. En vez de eso, intenta mantener siempre a tu alcance snacks como fruta, palomitas de maíz, nueces sin sal y yogur sin sabor.
- ★ **Bebe agua:** Haz del agua la mejor opción para beber a la hora de las comidas. Los niños y niñas deberían beber agua en primer lugar cuando tienen sed, y no bebidas endulzadas.
- ★ **Cultiva tu huerta:** Cultivar vegetales y hierbas en casa puede ser una forma entretenida de enseñar a los niños y niñas de dónde viene la comida, y de incentivarlos a tener una dieta más variada. Ellos y ellas son más propensos a comer al menos un pequeño bocado de brócoli o zanahorias si han ayudado a plantarlas o elegir las. Si no tienes un jardín, una pequeña caja en tu ventana puede ser igual de efectiva.
- ★ **Coman juntos:** Incentivar a tus hijos e hijas a tener comidas en la mesa, no solo puede reducir el consumo de snacks: también le entrega habilidades sociales muy valiosas.
- ★ **Come despacio:** Comer despacio es muy bueno para el control del peso a cualquier edad. Es una manera fantástica de mostrarle a los niños que el mensaje de estar satisfechos toma cerca 20 minutos en llegar desde el estómago a sus cerebros.
- ★ **Aprende cuándo parar:** Aunque los niños nacen con la habilidad de dejar de comer cuando están satisfechos, a menudo puede ser difícil determinar si han comido las comidas adecuadas y en la cantidad suficiente.
- ★ **No te rindas:** Está demostrado que la mayoría de los niños y niñas necesitan probar algo nuevo 7 a 10 veces antes de que les guste. Una buena táctica para que coman una amplia variedad de comidas es decirles que probar nuevas cosas es una señal de que están creciendo.

