



MENÚ ABRIL 2023



MENÚ ABRIL 2023

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|--|---|---|---|
| VACACIONES SEMANA SANTA | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Potaje de garbanzos con calabaza ¹ Tortilla francesa Tomate natural aliñado Pan 30% integral, agua y fruta | Espirales con tomate ² Tilapia guisada Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta | Arroz tres delicias ³ Filete de cinta de lomo Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta | Lentejas con verduras ⁴ Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta | Guiso de patatas en amarillo ⁵ Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta |
| 470,59 Kcal 13,3 % P 33,3 % L 53,4 % C 4,8 gr. SFA 0,5 gr. sal 21,1gr. Azúcares | 476,88 Kcal 16,5 % P 30,3 % L 53,1 % C 2,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 8,4gr. Azúcares | 514,88 Kcal 13,7 % P 31,8 % L 54,6 % C 4,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 9,8gr. Azúcares | 396,30 Kcal 14,2 % P 32,9 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,1gr. Azúcares | 504,56 Kcal 12,6 % P 25,7 % L 61,6 % C 13,2 gr. SFA 1,2 gr. sal 3,4gr. Azúcares |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Potaje de garbanzos con calabaza ¹ Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino Pan 30% integral, agua y fruta | Crema de zanahoria y patata ⁶ Abadejo a la plancha Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta | Guiso de patatas con magro de cerdo ⁷ Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta | Macarrones con tomate ² Huevo cocido Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta | Arroz con pimientos y cebolla ⁸ Queso fresco Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta |
| 508,82 Kcal 12,6 % P 38,3 % L 49,1 % C 3,0 gr. SFA 1,4 gr. sal 28,2gr. Azúcares | 437,46 Kcal 16,7 % P 33,6 % L 45,1 % C 2,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,9gr. Azúcares | 4440,39 Kcal 16,7 % P 16,6 % L 56,1 % C 5,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 10,8gr. Azúcares | 387,35 Kcal 16,0 % P 21,6 % L 62,4 % C 2,9 gr. SFA 1,1 gr. sal 9,2gr. Azúcares | 436,12 Kcal 11,6 % P 23,0 % L 65,5 % C 6,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 8,2gr. Azúcares |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| Cocido de garbanzos ⁹ Ensalada de romanilla.... Pan 30% integral, agua y fruta | Macarrones con tomate ² Muslos de pollo con vino Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta | Lentejas con verduras ⁴ Queso fresco Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta | Arroz con pimientos y cebolla ⁸ Lomo de bacalao en salsa de cebollas Ensalada de lechuga, cebolla... Pan blanco, agua y fruta | Crema de zanahoria y patata ⁶ Tortilla francesa Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta |

1. Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, tomate, cebolla, pimiento, patata, zanahoria y calabaza
2. Espirales con tomate: Pasta, pimiento, cebolla y tomate
3. Arroz tres delicias: Arroz, zanahoria, guisantes y tortilla francesa
4. Lentejas con verduras: Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimiento
5. Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento y tomate
6. Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria y cebolla
7. Guiso de patatas con magro de cerdo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y paleta de cerdo
8. Arroz con pimientos y cebolla: Arroz, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate
9. Cocido de garbanzos: Garbanzos, patata, cebolla, zanahoria y acelga

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

| SUGERENCIAS PARA CENAS | | | |
|------------------------|---|--|---------------------------|
| DÍA | 1 PLATO | 2 PLATO | POSTRE |
| L10 | Tomates asados rellenos de arroz tres delicias | Croquetas caseras de jamón | Pan y fruta |
| M11 | Ensalada de rúcula, queso ricota y piñones | Pechuga de pollo a la plancha con salsa de naranja | Pan y macedonia de frutas |
| X12 | Champiñones a la plancha con jamón serrano picado | Huevos rotos con patatas, queso y gulas | Pan y fruta |
| J13 | Ensalada de pasta con piña y manzana | Filete de dorada al horno con rodajas de limón | Pan y fruta |
| V14 | Calabacín relleno de atún y queso | Sándwich vegetal con espárrago y huevo cocido | Pan y cuajada |
| L17 | Judías verdes salteadas con piñones | Acedias a la plancha con zanahoria aliñada | Pan y fruta |
| M18 | Ensalada de endivias, palmitos y avellanas picadas | Solomillo plancha con salsa mozárabe | Pan y piña en su jugo |
| X19 | Ensalada de pimientos asados con melva | Bocadillo de tortilla francesa y rodajas de tomate | Pan y flan con galleta |
| J20 | Gazpacho con guarnición (pimiento, pepino, tomate...) | Libritos de cinta de lomo con queso light en lonchas | Pan y fruta |
| V21 | Sopa de picadillo (fideos, jamón y huevo picado) | Chipirón a la plancha en salsa verde | Pan y fruta |

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES PARA LA POBLACIÓN INFANTIL ENTRE 5 Y 17 AÑOS

El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre, que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantenga como "hábito divertido" y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los "hábitos saludables", impuestos y muy sacrificados para los niños y niñas. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.

Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras, en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta.

Y recuerda:

- Reduce alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, embutidos, etc.)
- Procura mantener los horarios de comida y hazlo cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Evita distracciones mientras comes (ver la televisión, el móvil o leer un libro). Podrías no darte cuenta de la comida que consumes.
- Mastica bien cada bocado, nuestra digestión empieza en la boca ensalivando bien todos los alimentos.
- Siempre que puedas, prepara como primer plato ensaladas variadas. Contienen alimentos que debes consumir a diario.

