

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Patatas gajo especiadas al horno - Fruta: sandía - Pan ecológico <p>P: 14.52%, G: 33.50%, HC: 51.98%, Az: 16.15gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.26gr, 442.81 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Abadejo frito - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.71%, G: 28.24%, HC: 53.04%, Az: 18.69gr Sal: 1.19gr, AGS: 1.82gr, 554.72 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Arroz guisado con magro, tomate y guisantes - Fruta: melocotón - Pan ecológico <p>P: 12.63%, G: 23.94%, HC: 63.43%, Az: 12.40gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.06gr, 484.22 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.07%, G: 32.09%, HC: 54.84%, Az: 28.59gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.46gr, 552.31 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Lomo de atún encebollado - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: melón - Pan ecológico <p>P: 15.38%, G: 31.17%, HC: 53.45%, Az: 14.34gr Sal: 1.37gr, AGS: 2.63gr, 534.58 Kcal</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Contramuslo de pollo asado al horno - Cus cus hervido - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 18.35%, G: 23.57%, HC: 58.08%, Az: 20.06gr Sal: 3.04gr, AGS: 2.16gr, 607.62 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Bacalao al horno con ajitos - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.98%, G: 38.20%, HC: 48.81%, Az: 25.88gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.31gr, 534.50 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espinacas, tomate, pepino y huevo duro - Códitos con salsa de tomate, calabacín y aceitunas negras - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 15.45%, G: 17.27%, HC: 67.28%, Az: 17.59gr Sal: 1.58gr, AGS: 1.95gr, 452.59 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta: melón - Pan integral <p>P: 10.68%, G: 34.43%, HC: 54.89%, Az: 14.62gr Sal: 1.93gr, AGS: 2.33gr, 387.43 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimienta roja - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz - Fruta: melocotón - Pan ecológico <p>P: 13.62%, G: 28.51%, HC: 57.88%, Az: 13.85gr Sal: 1.48gr, AGS: 2.73gr, 587.94 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Pavo al horno en salsa de zanahoria y cebolla - Arroz hervido - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 13.62%, G: 25.59%, HC: 60.80%, Az: 17.19gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.27gr, 666.04 Kcal</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 12.54%, G: 34.39%, HC: 53.08%, Az: 27.18gr Sal: 1.26gr, AGS: 2.59gr, 527.69 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz y zanahoria - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta: naranja - Pan integral <p>P: 11.26%, G: 28.55%, HC: 60.19%, Az: 24.07gr Sal: 2.94gr, AGS: 2.31gr, 500.98 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, pollo, guisantes y zanahoria - Tortilla de patatas con calabacín - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 13.15%, G: 31.67%, HC: 56.18%, Az: 19.19gr Sal: 0.96gr, AGS: 3.01gr, 597.04 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 12.69%, G: 36.99%, HC: 50.32%, Az: 23.20gr Sal: 1.04gr, AGS: 3.08gr, 535.22 Kcal</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Contramuslo de pollo asado al horno - Tomate aliñado - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 14.50%, G: 26.63%, HC: 58.88%, Az: 16.56gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 546.21 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria, atún y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso - Fruta: ciruela - Pan integral <p>P: 14.92%, G: 30.87%, HC: 54.21%, Az: 15.04gr Sal: 1.53gr, AGS: 4.12gr, 511.02 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Lomo de atún encebollado al horno - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 20.59%, G: 14.47%, HC: 64.94%, Az: 24.79gr Sal: 1.20gr, AGS: 1.07gr, 481.22 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Magro de cerdo en salsa con champiñones - Patatas panaderas con pimientos - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 18.18%, G: 29.33%, HC: 52.49%, Az: 20.13gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.11gr, 383.38 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Abadejo al horno con salsa de tomate - Ensalada de tomate, lechuga y maíz - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.64%, G: 25.26%, HC: 59.10%, Az: 30.05gr Sal: 1.62gr, AGS: 2.09gr, 528.71 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, pepino y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 13.63%, G: 22.93%, HC: 63.44%, Az: 15.57gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.89gr, 487.77 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 18.82%, G: 26.44%, HC: 54.74%, Az: 19.15gr Sal: 1.32gr, AGS: 1.97gr, 452.16 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 12.53%, G: 34.84%, HC: 52.64%, Az: 15.72gr Sal: 1.75gr, AGS: 3.48gr, 550.78 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 Octubre 2021

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>27</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: ARROZ 3 DELICIAS CON MAÍZ, Z ANAHORIA, TOMATE Y TAQUITOS DE TORTILLA FRANCESA. YOGURT.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: BERENJENAS RELLENAS DE PISTO Y CARNE PICADA. FRUTA FRESCA.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y VASO DE LECHE/YOGURT CON CEREALES.</p> <p>Recomendación cena: TALLATINES DE CALABACIN A LA MARINERA. FRUTA FRESCA.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: FRUTA Y BOCADILLO BAJO EN GRASAS.</p> <p>Recomendación cena: SOPA DE FIDEOS CON PICATOSTES Y GUI SANTES REHOGADOS CON JAMÓN Y AJITOS. FRUTA FRESCA.</p>	<p>1</p>
<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de bacalao con patatas. Fruta.</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y tortilla de gambitas. Fruta.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Patatas aliñadas y cinta de lomo de cerdo salteada. Fruta.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pescado con verduras a la plancha. Fruta.</p>
<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de pasta con maíz, aceitunas, atun, huevo y queso fresco aliñado. Fruta.</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate. Emblancco con merluza. Fruta.</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Consomé de fideos con pescado. Verduras al horno. Fruta.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Crema vegetal. Salchicha fresca de pollo guisadas. Fruta.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Cus cus y tortilla de calabacin. Fruta.</p>
<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo y tortilla de patatas. Fruta.</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada mixta. Pavo en salsa. Fruta.</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de patata, pimiento, cebolla y jamón. Fruta.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o lácteo con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Fajita de pollo con ensalada de lechuga, tomate, queso y pimiento. Fruta.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta o bocadillo bajo en grasas.</p> <p>Recomendación cena: Salmón al horno con patatas y espárragos verdes. Fruta.</p>

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.