

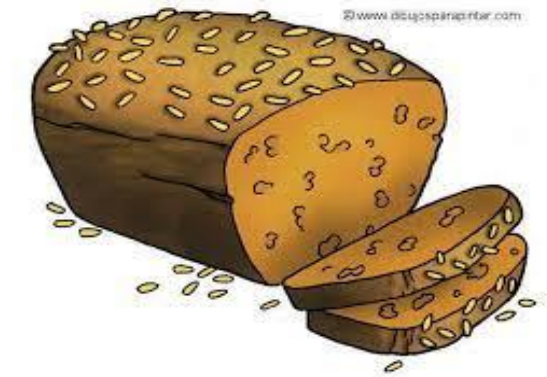
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
SEMANA 1 (10 de Septiembre)	<h1>¡Bienvenidos al cole!</h1>				<p>1º. Ensalada de colores (Lechuga, tomate y cebolla)</p> <p>2º. <u>Macarrones</u> con salsa de tomate y <u>atún</u>. <u>Pan</u> común y <u>Yogur</u> de sabores</p> <p style="text-align: center;">Pescado, Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>635,45</td> <td>19,81</td> <td>90,87</td> <td>21,22</td> <td>3,51</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	635,45	19,81	90,87	21,22	3,51																																								
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
635,45	19,81	90,87	21,22	3,51																																																			
SEMANA 2 (Del 13 al 17 de Septiembre)	<p>1º. Ensalada de tomate (cebolla y <u>zanahoria ECO</u>)</p> <p>2º. Cazuela de <u>fideos</u> y <u>salmón</u>. (cebolla, pimienta verde, tomate y guisantes) <u>Pan</u> común y Melón</p> <p style="text-align: center;">Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>501,36</td> <td>19,50</td> <td>58,73</td> <td>20,64</td> <td>2,12</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	501,36	19,50	58,73	20,64	2,12	<p>1º. Salteado de judías verdes con ajos</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate con guarnición de arroz blanco cocido. <u>Pan</u> integral y Pera</p> <p style="text-align: center;">Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>457,26</td> <td>19,03</td> <td>54,78</td> <td>15,68</td> <td>3,01</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	457,26	19,03	54,78	15,68	3,01	<p>1º. Estofado hervido con patatas y verduras (guisantes, <u>zanahoria ECO</u> y judías verdes)</p> <p>2º. <u>Filete de Abadejo</u> al vapor con ensalada de tomate y lechuga <u>Pan</u> común y Plátano</p> <p style="text-align: center;">Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>489,29</td> <td>18,32</td> <td>60,23</td> <td>18,91</td> <td>2,60</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	489,29	18,32	60,23	18,91	2,60	<p>1º. Ensalada mixta con <u>huevo cocido</u> (lechuga, tomate y <u>zanahoria ECO</u>)</p> <p>2º. Potaje mixto de alubias y garbanzos con patata (zanahoria, tomate y cebolla) <u>Pan</u> integral y <u>Yogur</u> de sabores</p> <p style="text-align: center;">Huevo, Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>392,40</td> <td>15,44</td> <td>47,44</td> <td>13,83</td> <td>2,91</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	392,40	15,44	47,44	13,83	2,91	<p>1º. Guiso de arroz caldoso de pollo (tomate, judías verdes, zanahoria, guisantes y cebolla)</p> <p>2º. <u>Tortilla de patatas y calabacín</u> y ensalada de lechuga y zanahoria <u>Pan</u> común y Manzana</p> <p style="text-align: center;">Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>556,43</td> <td>21,68</td> <td>71,91</td> <td>16,10</td> <td>2,71</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	556,43	21,68	71,91	16,10	2,71
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
501,36	19,50	58,73	20,64	2,12																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
457,26	19,03	54,78	15,68	3,01																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
489,29	18,32	60,23	18,91	2,60																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
392,40	15,44	47,44	13,83	2,91																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
556,43	21,68	71,91	16,10	2,71																																																			
SEMANA 3 (Del 20 al 24 de Septiembre)	<p>1º. Arroz a la cubana (tomate y ajo)</p> <p>2º. <u>Medallón de merluza</u> horneado en salsa de zanahorias <u>Pan</u> común y Pera</p> <p style="text-align: center;">Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>462,17</td> <td>15,35</td> <td>66,15</td> <td>13,29</td> <td>2,29</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	462,17	15,35	66,15	13,29	2,29	<p>1º. Ensalada verde con <u>huevo cocido</u>. (lechuga, canónigos y zanahoria)</p> <p>2º. Cocido de garbanzos ECO con pollo (patata y judías verdes) <u>Pan</u> integral y Plátano</p> <p style="text-align: center;">Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>449,05</td> <td>14,89</td> <td>56,12</td> <td>21,65</td> <td>1,50</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	449,05	14,89	56,12	21,65	1,50	<p>1º. Estofado hervido de patata con pollo y judías verdes</p> <p>2º. <u>Tortilla francesa</u> y ensalada con tomate <u>Pan</u> común y <u>Yogur</u> de sabores</p> <p style="text-align: center;">Huevo, Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>521,03</td> <td>23,64</td> <td>56,16</td> <td>19,89</td> <td>3,01</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	521,03	23,64	56,16	19,89	3,01	<p>1º. Crema Vichyssoise (puerro, <u>calabacín ECO</u> y patata)</p> <p>2º. <u>Burguer de ternera</u> al horno con patata al vapor <u>Pan</u> integral y Naranja</p> <p style="text-align: center;">Soja y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>463,84</td> <td>18,95</td> <td>56,23</td> <td>17,09</td> <td>2,41</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	463,84	18,95	56,23	17,09	2,41	<p>1º. <u>Espaguetis</u> con verduras (zanahoria y tomate)</p> <p>2º. <u>Huevos Aurora cocidos</u> en salsa de tomate con ensalada de tomate y pepino <u>Pan</u> común y Melón</p> <p style="text-align: center;">Gluten y Huevo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>494,93</td> <td>19,40</td> <td>61,29</td> <td>16,44</td> <td>2,59</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	494,93	19,40	61,29	16,44	2,59
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
462,17	15,35	66,15	13,29	2,29																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
449,05	14,89	56,12	21,65	1,50																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
521,03	23,64	56,16	19,89	3,01																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
463,84	18,95	56,23	17,09	2,41																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
494,93	19,40	61,29	16,44	2,59																																																			
SEMANA 4 (Del 27 al 1 de Octubre)	<p>1º. Ensalada de la huerta con <u>huevo cocido</u> (lechuga, rúcula y tomate)</p> <p>2º. Potaje de alubias blancas, patata y <u>zanahoria ECO</u> <u>Pan</u> común y Manzana</p> <p style="text-align: center;">Gluten y Huevo</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>377,61</td> <td>14,84</td> <td>46,87</td> <td>12,20</td> <td>2,16</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	377,61	14,84	46,87	12,20	2,16	<p>1º. Guiso de arroz caldoso de pollo (tomate, judías verdes, <u>zanahoria ECO</u> , guisantes y cebolla)</p> <p>2º. <u>Tortilla de patatas y cebolla</u> y ensalada de tomate, zanahoria y pimienta verde <u>Pan</u> integral y Pera</p> <p style="text-align: center;">Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>540,10</td> <td>20,39</td> <td>71,64</td> <td>16,77</td> <td>2,18</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	540,10	20,39	71,64	16,77	2,18	<p>1º. <u>Coditos gratinados</u>. (tomate y <u>queso</u>)</p> <p>2º. <u>Tiras de potón</u> a la plancha (ajo y perejil) y ensalada de tomate y lechuga <u>Pan</u> común y Naranja</p> <p style="text-align: center;">Pescado, Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>479,69</td> <td>18,04</td> <td>55,65</td> <td>20,92</td> <td>2,83</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	479,69	18,04	55,65	20,92	2,83	<p>1º. Crema de puerro (puerro, patata y <u>zanahoria ECO</u>)</p> <p>2º. Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco cocido <u>Pan</u> integral y Melón</p> <p style="text-align: center;">Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>492,57</td> <td>19,69</td> <td>62,03</td> <td>16,14</td> <td>2,38</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	492,57	19,69	62,03	16,14	2,38	<p>1º. Sopa de <u>estrellitas</u> con pollo</p> <p>2º. <u>Filete de Halibut</u> al horno con patatas al vapor <u>Pan</u> común y Plátano</p> <p style="text-align: center;">Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>435,62</td> <td>13,80</td> <td>51,32</td> <td>23,95</td> <td>2,94</td> </tr> </tbody> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	435,62	13,80	51,32	23,95	2,94
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
377,61	14,84	46,87	12,20	2,16																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
540,10	20,39	71,64	16,77	2,18																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
479,69	18,04	55,65	20,92	2,83																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
492,57	19,69	62,03	16,14	2,38																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
435,62	13,80	51,32	23,95	2,94																																																			

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS. Todos lo alimentos subrayados contienen algún tipo de alérgenos de obligada declaración.

CONSEJOS SALUDABLES PARA GOZAR DE UNA VIDA MÁS SANA

Los niños deben dedicarle más tiempo a jugar y menos a ver la televisión. Jugar les ayuda a desarrollarse y adquirir nuevas habilidades. El juego además, mejora sus capacidades cognitivas y relaciones sociales.

Juega con sus hijos al menos 30 minutos cada día, es esencial para el desarrollo y el vínculo afectivo entre ambos.



Dormir es tan importante como la nutrición en el desarrollo y crecimiento del niño. Es esencial establecer unos horarios para ir a la cama.

Para que los niños duerman bien, se les debe crear una rutina antes de irse a la cama de forma que ellos ya saben que pronto llegará la hora de dormir. Es importante que vayan a la cama a la misma hora cada día.

Antes de ir a dormir evitar actividades que le estimulen. El dormitorio debe ser un lugar tranquilo sin ruido ni demasiada luz.

ALTERNATIVA SALUDABLE PARA LA CENA - 1º PERIODO (Curso escolar 2021-2022)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	¡Bienvenidos al cole!				Pizza casera de jamón cocido, tomate y queso rallado Ensalada de tomate <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 2	Ensalada variada de hortalizas y fruta Alitas de pollo al horno con puré de patata <i>Yogur de sabores</i>	Salteado de acelgas con huevo Sándwich de pavo y queso <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de fideos Queso fresco y tomate picado <i>Fruta de temporada</i>	Puré de verduras y patata Bacalao al microondas con ajitos <i>Yogur natural</i>	Ensaladilla rusa Sardinillas en aceite <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 3	Picadillo de tomate, pimiento verde, zanahoria y cebolla Tortilla francesa <i>Fruta de temporada</i>	Crema de hortalizas Boquerones fritos <i>Yogur natural</i>	Hervido de patata, zanahoria y judías verdes Filetitos de lomo de cerdo a la plancha <i>Fruta de temporada</i>	Rosada al horno con menestra de verduras <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de pollo con fideos Pan con aceite y tomate y embutido de pavo <i>Yogur de sabores</i>
SEMANA 4	Ensalada de tomate y pepino Empanada de atún con tomate <i>Yogur natural</i>	Sopa de merluza con estrellitas Croquetas caseras <i>Fruta de temporada</i>	Revuelto de judías verdes con jamón Salchichas de pollo a la plancha <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada de lechuga, canónigos y manzana Huevo pasado por agua y pan <i>Yogur de sabores</i>	Pisto de verduras con patata y huevo frito <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 5	Guisantes salteados con jamón Calamares a la plancha con ajitos y perejil <i>Fruta de temporada</i>	Hélices de colores en ensalada con tomate, atún, cebolla, huevo cocido y pavo <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de fideos Lenguado y brócoli al vapor <i>Yogur natural</i>	Ensalada de hortalizas variada Hamburguesa de pollo a la plancha con puré de patata <i>Fruta de temporada</i>	Crema de verduras con picatostes Pan con jamón serrano y tomate <i>Yogur de sabores</i>