



CEIP JUAN GÓMEZ MÁRQUEZ

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

PLANILLA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas campesinas (patata; zanahoria; pimiento; tomate y cebolla) - Ensalada de tomate, remolacha, huevo cocido (1/2), pepino y lechuga - Hélices con salsa de tomate y cebolla (guarnición) - Manzana - Pan integral <p>P: 16.14%, G: 30.68%, HC: 53.18%, Az: 0.00gr Sal: 0.45gr, AGS: 3.19gr, 519.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patatas y zanahoria con leche evaporada - Lomo de merluza frita - Ensalada de zanahoria, tomate y lechuga (guarnición) - Plátano (primaria) - Pan blanco <p>P: 16.31%, G: 33.62%, HC: 50.08%, Az: 1.10gr Sal: 0.42gr, AGS: 2.75gr, 451.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos con zanahoria, pollo y col - Coliflor salteada con ajo y Pimentón - Queso fresco tipo burgos (guarnición) - Naranja - Pan blanco <p>P: 16.38%, G: 34.33%, HC: 49.29%, Az: 0.00gr Sal: 0.33gr, AGS: 4.61gr, 486.46 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Picadillo de pimiento, cebolla, tomate, pepino, huevo cocido (1/2) y queso fresco - Arroz con bacalao - Mandarina - Pan blanco <p>P: 15.55%, G: 30.81%, HC: 53.64%, Az: 0.00gr Sal: 1.02gr, AGS: 3.86gr, 465.39 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y cebolla con picatostes - Muslo de pollo con patatas, cebolla y pimiento rojo al horno - Tomate en rodajas (guarnición) - Pera - Pan integral <p>P: 16.21%, G: 34.58%, HC: 49.21%, Az: 0.00gr Sal: 0.40gr, AGS: 3.04gr, 437.24 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate, atún y Aceitunas - Guisantes salteados con cebolla y ajo - Mandarina - Pan integral <p>P: 16.62%, G: 28.98%, HC: 54.40%, Az: 0.00gr Sal: 0.33gr, AGS: 2.31gr, 445.49 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate) - Ensalada de patatas, judías verdes, pimiento verde y tomate - Queso fresco mezcla - Plátano - Pan blanco <p>P: 16.92%, G: 24.09%, HC: 58.99%, Az: 0.00gr Sal: 0.31gr, AGS: 4.04gr, 412.61 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con chipirones - Tortilla a la francesa - Lechuga aliñada - Kiwi - Pan blanco <p>P: 14.70%, G: 31.96%, HC: 53.34%, Az: 0.00gr Sal: 0.35gr, AGS: 3.41gr, 493.18 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espinacas a la crema - Estofado de patatas con ternera - Pera - Pan blanco <p>P: 15.44%, G: 33.71%, HC: 50.85%, Az: 0.00gr Sal: 0.45gr, AGS: 4.82gr, 458.05 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de zanahoria, aguacate y remolacha - Jamón cocido en lonchas y tomate en rodajas - Merluza al horno sobre base de patatas y cebolla - Plátano - Pan blanco <p>P: 17.62%, G: 32.65%, HC: 49.73%, Az: 0.00gr Sal: 0.60gr, AGS: 2.52gr, 453.82 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patatas y verduras (zanahoria, guisantes y brócoli) con picatostes - Tortilla de jamón - Ensalada de maíz, palmito y tomate (guarnición) - Manzana - Pan integral <p>P: 15.21%, G: 36.25%, HC: 48.54%, Az: 0.00gr Sal: 1.00gr, AGS: 6.14gr, 701.64 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria, (pollo; lomo; tomate-, pimiento verde; cebolla; costilla salada; hueso de añojo; ajo; sal) - Vianda del puchero - Zanahoria aliñada (guarnición) - Plátano (primaria 1.85) - Pan integral <p>P: 18.32%, G: 25.99%, HC: 56.09%, Az: 0.00gr Sal: 0.59gr, AGS: 4.72gr, 758.41 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate atún y Aceitunas - Ensalada de lechuga, tomate, maíz dulce, zanahorias, col y aceitunas - Queso fresco mezcla - Naranja - Pan blanco <p>P: 14.77%, G: 34.96%, HC: 50.27%, Az: 0.00gr Sal: 0.59gr, AGS: 7.56gr, 702.66 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias (arroz, tortilla, guisantes, zanahoria, cebolla y ajo) - Merluza al horno en salsa verde (ajo, cebolla, harina de trigo, aceite y sal) - Pera - Pan blanco <p>P: 16.66%, G: 28.82%, HC: 54.51%, Az: 0.00gr Sal: 0.48gr, AGS: 3.86gr, 720.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes con tomate frito, cebolla, atún y ajo - Coditos con huevo cocido, tomate, espárragos blancos y atún al natural - Zanahoria horneada al limón (guarnición) - Mandarina - Pan blanco <p>P: 15.22%, G: 32.77%, HC: 52.01%, Az: 0.00gr Sal: 0.79gr, AGS: 4.62gr, 743.52 Kcal</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de patatas y verduras (zanahoria, guisantes y brócoli) con picatostes - Muslitos de pavo estofados con cebolla, zanahoria y guisantes - Ensalada de pepino y lechuga (guarnición) - Plátano - Pan integral <p>P: 16.63%, G: 34.26%, HC: 49.12%, Az: 0.00gr Sal: 0.39gr, AGS: 3.43gr, 481.49 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz, cocido con ajo y cebolla, y salsa de tomate. - Filete de tilapia a la crema, Horneado - Ensalada de pepino y pimiento - Pera - Pan integral <p>P: 16.29%, G: 30.57%, HC: 53.15%, Az: 0.00gr Sal: 0.28gr, AGS: 2.86gr, 500.53 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Espirales aliñadas con tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y guisantes - Huevo cocido con aliño de tomate y zanahoria - Kiwi - Pan blanco <p>P: 15.64%, G: 30.05%, HC: 54.30%, Az: 0.00gr Sal: 0.41gr, AGS: 3.04gr, 466.27 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potaje de judías blancas con chorizo, patata, zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento verde - Ensalada tomate, pimiento verde, maíz, espárragos blancos, palmito, aceitunas y filete de caballa - Patatas horneadas con cebolla y perejil - Manzana - Pan blanco <p>P: 17.30%, G: 31.93%, HC: 50.77%, Az: 0.00gr Sal: 0.69gr, AGS: 3.75gr, 479.25 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria y verduras: berenjena, calabacín, judías verdes y guisantes - Coditos con huevo cocido, tomate, espárragos blancos y atún al natural - Zanahoria aliñada - Mandarina - Pan blanco <p>P: 15.84%, G: 33.76%, HC: 50.39%, Az: 0.00gr Sal: 0.50gr, AGS: 3.43gr, 489.54 Kcal</p>

NOTA INFORMATIVA PARA LAS FAMILIAS: La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado. Asimismo, el menú podrá sufrir modificaciones por causas de fuerza mayor.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta Recomendación cena: Filete de pescado a la plancha. Ensalada lechuga, pepino, tomate. Pan 20 gr. Pieza de fruta.	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Sopa de pasta. Ensalada de lechuga y tomate con queso fresco. Pan 20 gr. Pieza de fruta	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Crema de calabacín y cebolla. Ensalada con queso fresco Pan 20 gr. Pieza de fruta	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. Recomendación cena: Tortilla francesa. Verdura rehogada. Pan 20 gr. pieza de fruta o yogur	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Bocadillo bajo en grasas o pieza de fruta. Recomendación cena: Pizza casera con atún y tomate. Pieza de fruta o yogur natural

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche+ bocadillo bajo en grasa. Se recomienda a los niños hacer un poco de actividad física al aire libre y/o en pabellón de deportivo. Recomendación cena: Filete de pescado plancha. Ensalada con piña. Pan (20gr). Pieza de fruta -	Recomendación merienda: Vaso de leche o batido de frutas+ 5/7 nueces, Se recomienda a los niños hacer un poco de actividad física al aire libre y/o en pabellón de deportivo. Recomendación cena: Filete de pollo plancha. Ensalada variada. Pan (20gr.). Fruta/ postre lácteo -	Recomendación merienda: Vaso de leche + pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas Se recomienda que el niño realice alguna actividad física al aire libre o pabellón deportivo. Recomendación cena: Tortilla de patatas Ensalada- Pan (20gr). yogurt	Recomendación merienda: Vaso de leche + 5/6 nueces+ 1 pieza de fruta. Se recomienda a los niños hacer un poco de actividad física al aire libre y/o en pabellón de deportivo. Recomendación cena: Ensalada variada. Filete de merluza plancha. Pan (20 gr). Fruta/postre lácteo.	Recomendación merienda: Vaso de leche + pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Se recomienda que los niños realicen alguna actividad física al aire libre y/o pabellón deportivo. Recomendación cena: Sopa de pasta. Filete de pollo. Pan (20 gr). Fruta/yogurt-

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada lechuga y tomate. Pescado frito. Pan 20 gr. Pieza de ruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas - Recomendación cena: Ensalada de lechuga, tomate, pepino. Sándwich de jamón y queso.-	Recomendación merienda: Vaso de leche + yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas- Recomendación cena: Crema de verduras o ensalada variada. Pescado frito o plancha. Pan 20 gr. pieza de fruta o postre lácteo.	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada variada con huevo cocido y atún. Si se prefiere se puede hacer una tortilla de atún y la ensalada sin huevo ni atún. Pan 20 gr. Pieza de f ruta -	Recomendación merienda: Vaso de leche o yogur natural. Pieza de fruta o bocadillo bajo en grasas. Recomendación cena: Ensalada, tomate, pepino, lechuga. Croquetas o empanadillas. Pan 20 gr. Pieza de fruta o postre lácteo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Recomendación merienda: Vaso de leche y pieza de fruta o bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Espinacas rehogadas con pasas y piñones. Paleta cocida. Pan (20 gr). Pieza de fruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche y pieza de fruta. - Recomendación cena: Ensalada de pasta. Filete de pollo plancha. Pan (20 gr). Pieza de fruta.-	Recomendación merienda: Vaso de leche y bocadillo bajo en grasa con pieza de fruta- Recomendación cena: Berenjenas rellenas de verduras y pollo. Ensalada de lechuga, cebolla, pimiento, Pan (20 GR). Pieza de fruta/ yogur.	Recomendación merienda: Vaso de leche y pieza de fruta con bocadillo bajo en grasa- Recomendación cena: Crema de patatas y zanahorias. Pescado en salsa verde. Pan (20 gr). Pieza de fruta/ postre lácteo.	Recomendación merienda: Vaso de leche, bocadillos bajo en grasa y pieza de fruta- Recomendación cena: Coliflor rehogada con ajo y pimentón Filete de cerdo plancha con tomate aliñado. Pan (20 gr). Postre lácteo.-

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
<p>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 una ocasión ideal para incluir alimentos ricos en energía y en nutrientes de calidad: leche o derivados lácteos, pan integral, avena y fruta serán unas opciones muy recomendables.</p>	<p>La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

SEMANA 1: SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL

SEMANA 2: SEMANA DEL 29 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO

SEMANA 3: SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL

SEMANA 4: SEMANA DEL 4 AL 8 DE MARZO