

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín y puerros v1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.08%, G: 27.22%, HC: 56.70%, Az: 27.08gr Sal: 0.94gr, AGS: 2.10gr, 474.93 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 19.96%, G: 27.24%, HC: 52.79%, Az: 17.28gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.28gr, 512.12 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Pimientos de colores salteados con tomate</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.58%, G: 30.46%, HC: 54.96%, Az: 22.15gr Sal: 2.42gr, AGS: 2.86gr, 515.87 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.70%, G: 29.46%, HC: 58.84%, Az: 28.51gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.18gr, 503.62 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.29%, G: 43.37%, HC: 42.34%, Az: 13.04gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.73gr, 492.97 Kcal</p>
<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2</li> <li>- Lomo de atún encebollado al horno v2</li> <li>- Menestra de zanahoria y brocoli hervida</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 23.02%, G: 27.33%, HC: 49.65%, Az: 21.74gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.19gr, 487.12 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2</li> <li>- Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.57%, G: 35.30%, HC: 52.14%, Az: 29.36gr Sal: 0.84gr, AGS: 2.24gr, 472.80 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz hervido con tomate</li> <li>- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.59%, G: 31.79%, HC: 54.62%, Az: 16.35gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.61gr, 509.80 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Tortilla de patata con calabacín v2</li> <li>- Tomate aliñado con aceitunas</li> <li>- Fruta: melocotón</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.05%, G: 40.81%, HC: 45.15%, Az: 14.92gr Sal: 1.41gr, AGS: 3.43gr, 537.88 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz</li> <li>- Macarrones con tomate, ternera y queso</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.88%, G: 30.90%, HC: 55.22%, Az: 19.07gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.56gr, 484.84 Kcal</p>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1</li> <li>- Huevos revueltos</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.97%, G: 28.11%, HC: 55.92%, Az: 25.36gr Sal: 1.42gr, AGS: 2.91gr, 527.32 Kcal</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.40%, G: 34.62%, HC: 52.98%, Az: 20.45gr Sal: 1.44gr, AGS: 4.05gr, 497.26 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Tomate y pepino aliñado v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.54%, G: 31.11%, HC: 53.35%, Az: 18.32gr Sal: 2.30gr, AGS: 2.79gr, 491.98 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín</li> <li>- Bacalao frito v2</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 14.34%, G: 37.85%, HC: 47.81%, Az: 26.61gr Sal: 2.09gr, AGS: 2.76gr, 477.83 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 14.92%, G: 33.53%, HC: 51.55%, Az: 19.10gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.33gr, 450.60 Kcal</p>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín</li> <li>- Merluza guisada en salsa verde</li> <li>- Patatas gajo especiadas al horno v1</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.10%, G: 23.46%, HC: 59.44%, Az: 27.84gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.90gr, 478.68 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro</li> <li>- Espirales con tomate y atún v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.33%, G: 31.08%, HC: 53.59%, Az: 18.20gr Sal: 1.86gr, AGS: 2.97gr, 462.37 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes</li> <li>- Magro de cerdo guisado con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 13.19%, G: 32.86%, HC: 53.95%, Az: 20.13gr Sal: 1.46gr, AGS: 3.06gr, 518.34 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de espinacas, calabacín y cebolla</li> <li>- Tortilla de patata con cebolla v1</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 11.54%, G: 37.66%, HC: 50.79%, Az: 29.72gr Sal: 1.54gr, AGS: 4.79gr, 455.80 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1</li> <li>- Bacalao al horno con ajitos v3</li> <li>- Tomate aliñado</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 18.17%, G: 35.46%, HC: 46.38%, Az: 17.12gr Sal: 2.77gr, AGS: 2.47gr, 476.59 Kcal</p>
<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1</li> <li>- Contramuslo de pollo asado al horno v1</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta: manzana</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz guisado con pollo v.1</li> <li>- Tortilla francesa al horno</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1</li> <li>- Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate v.2</li> <li>- Huevo duro v1</li> <li>- Fruta: naranja</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro</li> <li>- Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado</li> <li>- Fruta: pera</li> <li>- <b>Pan ecológico integral 100%</b></li> </ul> <p>P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco</li> <li>- Limanda al horno con aceite de oliva y ajito</li> <li>- Patatas con zanahorias hervidas</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- <b>Pan blanco ecológico</b></li> </ul> <p>P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 27.28gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.89gr, 480.77 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 2024

## Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas. Tortilla de jamón cocido. Fruta fresca. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de verduras con pollo. Crema de calabaza y cinta de lomo en salsa de setas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, zanahoria y atún. Pimientos rellenos de pollo y verduras. Fruta fresca. .</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Huevos revueltos con calabacín y gambas. Fruta fresco. .</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Sopa de picadillo con huevo, jamón y pollo. Minipizza de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca. .</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo relleno con rodajas de tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo con salsa de setas y verduras de espinacas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con tomate, carne de pollo y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de salmón. Fruta fresca. .</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lenguado al horno con tomate y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con menestra de calabacín, zanahoria y champiñones. Fruta fresca. .</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pavo relleno de setas y verduras salteadas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesa de ternera casera con guisantes salteados. Fruta fresca. .</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabacín. Huevos revueltos con queso fresco. Fruta fresca. .</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con tomate, pollo y mozzarella para gratinar. Fruta fresca. .</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de canónigos y pavo. Fruta fresca. .</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajita integral con pesto, tomate en rodajas y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Solomillo de pavo con salteado de setas. Fruta fresca. .</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado y tortilla de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pastel de patata, berenjena y atún. Fruta fresca. .</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de verduras. Fruta fresca. .</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. .</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, calabacín, atún y orégano. Fruta fresca. .</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.
- Lávatelo las manos antes de sentarse a la mesa.