

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 29.20gr Sal: 0.85gr, AGS: 3.04gr, 543.40 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.33%, G: 35.00%, HC: 49.67%, Az: 14.19gr Sal: 1.68gr, AGS: 4.20gr, 459.06 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado con atún - Yogurt natural <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 20.34gr Sal: 1.61gr, AGS: 3.83gr, 442.69 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Limanda al horno con aceite de oliva y ajo - Ensalada de zanahoria y col - Manzana <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 13.61gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.39gr, 490.00 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 25.97gr Sal: 1.24gr, AGS: 3.07gr, 406.52 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 35.54%, HC: 47.76%, Az: 29.54gr Sal: 1.34gr, AGS: 3.19gr, 492.68 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Queso fresco - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 13.93gr Sal: 1.14gr, AGS: 4.21gr, 458.83 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Huevo duro v1 - Yogurt natural <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 19.85gr Sal: 1.99gr, AGS: 5.55gr, 473.86 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate - Tomate aliñado - Pera <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 14.04gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.51gr, 476.94 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla francesa (contiene lactosa) - Ensalada de lechuga, maíz y atun - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 12.92gr Sal: 1.36gr, AGS: 2.75gr, 423.21 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 20.35%, G: 24.33%, HC: 55.32%, Az: 29.02gr Sal: 0.97gr, AGS: 1.83gr, 431.59 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuscus hervido v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Lechuga aliñada - Naranja <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 10.40gr Sal: 0.71gr, AGS: 2.10gr, 458.34 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Huevo duro v2 - Ensalada de espinacas con tomate - Pera <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 14.03gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.56gr, 447.02 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Salmon al horno con eneldo - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 11.60gr Sal: 4.23gr, AGS: 2.91gr, 479.61 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 14.37gr Sal: 0.73gr, AGS: 3.39gr, 422.59 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta fresca <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 15.94gr Sal: 1.10gr, AGS: 2.36gr, 414.45 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Lechuga aliñada - Fruta fresca <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.78%, G: 33.97%, HC: 50.24%, Az: 12.04gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.01gr, 473.78 Kcal</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuzes /
  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:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

Menú Junio 2026

Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Arroz integral salteado con verduras de temporada. Tortilla de espárragos trigueros. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lentejas con pimiento, cebolla y tomate. Pescado blanco a la plancha con limón. Fruta Fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de verduras y atún. Ensalada de rúcula y rabanitos. Fruta Fresca. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados.-</p> <p>Recomendación cena: Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca.-</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella.-</p> <p>Recomendación cena: Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca.-</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Salmorejo (bajo en sal y con AOVE). Huevo duro picado y virutas de jamón serrano. Fruta Fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo a la plancha con finas hierbas. Tostada de pan integral con Queso fresco con un toque de miel. Fruta Fresca.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con refrito de ajos (poco aceite).Merluza al horno con rodajas de tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con zanahoria y pollo. Brochetas de pollo y pimientos. Fruta Fresca.-</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa vegetal (legumbres) en plato. Ensalada de tomate y cebolleta. Fruta Fresca.-</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Pasta integral con salsa de tomate casera y albahaca. Sepia o calamar a la plancha. Fruta Fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada campera (patata cocida, atún al natural, pimiento Verde, naranja y aceitunas). Fruta Fresca.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. .</p> <p>Recomendación cena: Salmón al horno con costra de hierbas. Carpaccio de calabacín y tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p>Recomendación cena: Brócoli al vapor con pimentón de la Vera. Pechuga de pollo al horno con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p>Recomendación cena: Salpicón de legumbres (garbanzos, pepino, aceitunas). Boquerones al horno (no fritos). Fruta Fresca.-</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Salteado de garbanzos con espinacas con un toque de pimentón de la Vera. Fruta Fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con finas hierbas y espárragos trigueros a la plancha. Fruta Fresca.-</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.23%, G: 40.84%, HC: 47.93%, Az: 42.17gr Sal: 1.19gr, AGS: 4.18gr, 765.01 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Pasta integral con tomate, ternera y queso - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.33%, G: 35.00%, HC: 49.67%, Az: 19.89gr Sal: 2.34gr, AGS: 5.47gr, 655.07 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Ensalada de garbanzos crujientes con lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas - Tomate aliñado con atún - Yogurt natural <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.10%, G: 35.59%, HC: 48.31%, Az: 22.87gr Sal: 2.53gr, AGS: 4.58gr, 563.22 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco hervido con zanahoria, calabacín y guisantes - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Ensalada de zanahoria y col - Manzana <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.19%, G: 32.75%, HC: 52.06%, Az: 23.29gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.60gr, 767.73 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Huevos revueltos - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.79%, G: 27.79%, HC: 55.43%, Az: 40.34gr Sal: 2.01gr, AGS: 4.79gr, 676.68 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 16.69%, G: 35.54%, HC: 47.76%, Az: 41.44gr Sal: 2.07gr, AGS: 4.96gr, 752.80 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas - Pasta integral con salsa de tomate y champiñones - Queso fresco - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 11.65%, G: 39.73%, HC: 48.61%, Az: 20.17gr Sal: 1.72gr, AGS: 6.20gr, 615.20 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena - Huevo duro v1 - Yogurt natural <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 19.80%, G: 32.16%, HC: 48.04%, Az: 21.82gr Sal: 2.62gr, AGS: 6.20gr, 615.20 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate - Tomate aliñado - Pera <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.40%, G: 32.85%, HC: 51.75%, Az: 20.32gr Sal: 1.57gr, AGS: 3.15gr, 636.68 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con garbanzos y poton - Tortilla francesa (contiene lactosa) - Ensalada de lechuga, maíz y atun - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.74%, G: 31.20%, HC: 51.07%, Az: 19.52gr Sal: 1.47gr, AGS: 2.75gr, 474.54 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 20.35%, G: 24.33%, HC: 55.32%, Az: 43.49gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.70gr, 641.06 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuscus hervido v.1 - Garbanzos, calabaza, cebolla, zanahoria y pimiento rojo guisado al curry - Lechuga aliñada - Naranja <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 12.75%, G: 32.04%, HC: 55.21%, Az: 19.24gr Sal: 1.13gr, AGS: 3.36gr, 793.05 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento - Huevo duro v2 - Ensalada de espinacas con tomate - Pera <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 18.70%, G: 35.18%, HC: 46.12%, Az: 20.40gr Sal: 2.42gr, AGS: 4.07gr, 606.17 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral hervido con tomate - Salmon al horno con eneldo - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Fruta:sandía <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 20.13%, G: 37.48%, HC: 42.39%, Az: 16.94gr Sal: 6.12gr, AGS: 4.01gr, 667.13 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 11.93%, G: 40.82%, HC: 47.26%, Az: 24.35gr Sal: 1.10gr, AGS: 5.08gr, 646.14 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta fresca <p>- Pan blanco ecológico</p> <p>P: 17.39%, G: 35.24%, HC: 47.37%, Az: 23.87gr Sal: 1.64gr, AGS: 3.50gr, 615.35 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal v.1 - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Lechuga aliñada - Fruta fresca <p>- Pan ecológico integral 100%</p> <p>P: 15.78%, G: 33.97%, HC: 50.24%, Az: 17.89gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.19gr, 660.74 Kcal</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramucos /
  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:
Noelia Navarro (Colegiada nº AND-00611)

Menú Junio 2026

Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Arroz integral salteado con verduras de temporada. Tortilla de espárragos trigueros. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de lentejas con pimiento, cebolla y tomate. Pescado blanco a la plancha con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de verduras y atún. Ensalada de rúcula y rabanitos. Fruta Fresca. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p>Recomendación cena: Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p>Recomendación cena: Gazpacho andaluz tradicional. Pollo salteado con champiñones. Fruta Fresca. .</p>
<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Salmorejo (bajo en sal y con AOVE). Huevo duro picado y virutas de jamón serrano. Fruta Fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. .</p> <p>Recomendación cena: Pavo a la plancha con finas hierbas. Tostada de pan integral con Queso fresco con un toque de miel. Fruta Fresca. .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con refrito de ajos (poco aceite).Merluza al horno con rodajas de tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con zanahoria y pollo. Brochetas de pollo y pimientos. Fruta Fresca. .</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa vegetal (legumbres) en plato. Ensalada de tomate y cebolleta. Fruta Fresca. .</p>
<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Pasta integral con salsa de tomate casera y albahaca. Sepia o calamar a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada campera (patata cocida, atún al natural, pimiento Verde, naranja y aceitunas). Fruta Fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de atún al natural. .</p> <p>Recomendación cena: Salmón al horno con costra de hierbas. Carpaccio de calabacín y tomate. Fruta Fresca. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Yogurt natural con cereales integrales no azucarados. .</p> <p>Recomendación cena: Brócoli al vapor con pimentón de la Vera. Pechuga de pollo al horno con limón. Fruta Fresca. .</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de queso havarti o mozzarella. .</p> <p>Recomendación cena: Salpicón de legumbres (garbanzos, pepino, aceitunas). Boquerones al horno (no fritos). Fruta Fresca. .</p>
<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne. .</p> <p>Recomendación cena: Salteado de garbanzos con espinacas con un toque de pimentón de la Vera. Fruta Fresca. .</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Bol de macedonia de frutas. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla francesa con finas hierbas y espárragos trigueros a la plancha. Fruta Fresca. .</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.