



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES	C.E.I			C.E.I			C.E.I			C.E.I		
	PURÉ DE ZANAHORIA			MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA			BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO			ARROZ CON POLLO		
	Patata, zanahoria, aceite y sal			Macarrones integrales, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar			Brócoli, queso, ajo, aceite y sal			Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimienta roja, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal		
	MERLUZA AL HORNO CON PATATA			CINTA DE LOMO CON ENSALADA			TORTILLA DE PATATA CON SALSA DE TOMATE CASERA			LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA		
	merluza, patata, perejil, aceite y sal			Cinta de lomo fresca, aceite y sal. Lechuga, zanahoria, aceite, vinagre y sal			Patata, huevo, sal, aceite y cebolla. Tomate casero			Limanda, ajo, perejil, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, atún, aceite y sal		
	FRUTA			FRUTA			FRUTA Y YOGUR			FRUTA		
Kcal.			Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			Kcal.
536			23	1º -			675			23.3		
Grasa (Gr)			HdC (Gr)	2º -			547.1			22.2		
21.6			54.1	Día: 1			21.8			53.7		

LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE POLLO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimienta roja, verde, tomate frito y judías verdes.	Pollo, fideos, huesos y ternera	Judías verdes, ajo, sal y aceite	Garbanzos, patata, zanahoria, aceite y sal	Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA	CRUJIBURGUER DE ESPINACAS CON ENSALADA	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal	Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche	Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite, vinagre y sal	Pollo, champiñones, aceite y sal
FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
623.1	22.9	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3		
23.1	58.9	Día: 7		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
636.8	23.4	1º 1,3		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4		
22.7	55.5	Día: 8		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
586.4	22.7	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 7		
22.2	55.2	Día: 11		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
641.7	22.5	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
23	59.1	Día: 10		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
654.2	22.6	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
22.9	60.1	Día: 9		

CREMA DE CALABACÍN (ECO)	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA	BRÓCOLI REHOGADO	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS
patata, calabacín, sal, aceite	Macarrones integrales, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar	Brócoli, ajo, aceite y sal	Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	arroz, caldo de verduras, ajo, pimienta roja, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos, tomate natural triturado, aceite de oliva
TILAPIA AL HORNO CON PATATA	ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	COCIDO COMPLETO	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA
tilapia, patata, perejil, aceite y sal	albóndigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, zanahoria y guisantes	Patata, huevo, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal	Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	Calamares comerciales. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal
FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
535.4	23	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4		
21.6	54	Día: 14		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
649	22.6	1º 1,3		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
23	59.8	Día: 15		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
546.7	22.1	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3.4		
21.8	53.7	Día: 16		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
708	23.4	1º 1,3		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
25.1	63.4	Día: 17		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
681.1	23.4	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1.2 3.4 13		
24.5	61.9	Día: 18		

PURÉ DE ZANAHORIA	JUDÍAS BANCAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS AL PESTO	GUISANTES CON JAMÓN	SOPA DE VERDURAS
Patata, zanahoria, aceite y sal	Judías blancas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón, hueso salado y chorizo	Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite	Guisantes, jamón, ajo, aceite y sal	Hueso espinazo, hueso jamón, hueso fresco, pollo, gallina, falda, zanahoria, puerro, patata, nabo, judías verdes y calabacín
LACÓN CON CACHELOS	DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA	POLLO ASADO CON VERDURITAS	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA
Lacón, pimentón, aceite, sal y patata	Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre	Pollo, pimienta roja y verde, cebolla, aceite y sal	Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal	Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal
FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
532.6	23.1	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
21.5	54.2	Día: 21		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
640	24	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4		
23.5	59	Día: 22		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
660.5	22.4	1º 1,3,7		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º -		
23.1	59.2	Día: 23		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
531.1	22.8	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3		
21.5	53	Día: 24		
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
589.1	22.8	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 1.3 4		
22.5	56.4	Día: 25		

LENTEJAS CON VERDURAS			CREMA DE CALABAZA			ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS			OCTUBRE	OCTUBRE
lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacin , pimiento rojo, verde, tomate frito y judias verdes.			Patata, calabaza, aceite y sal			Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal				
TORTILLA FRANCESA CON CALABACIN			TILAPIA AL HORNO CON PATATA			FIAMBRE CON ENSALADA				
Huevina, sal, aceite y calabacin			tilapia, patata, perejil, aceite y sal			Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal				
FRUTA			FRUTA			FRUTA				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:	Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		
623,1	22,9	1º -	536	23	1º -	650,1	22	1º -		
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º 4,7		
23,1	58,9	Dia: 28	21,6	54,1	Dia: 29	22,4	57,8	Dia: 30		



ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR



¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

