

**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, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal							
	MERLUZA AL HORNO CON PATATA				CINTA DE LOMO CON ENSALADA				FILETE DE POLLO 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				Filete de pollo, 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.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
536				23	1º -				675	23,3	1º 1,3				547,1	22,2	1º 7			
Grasa (Gr)				HdC (Gr)	2º -				22,9	58	2º -				21,8	53,7	2º -			
21,6				54,1	Día: 1				22,9	58	Día: 2				21,8	53,7	Día: 3			

LENTEJAS CON VERDURAS				SOPA DE POLLO				JUDÍAS VERDES REHOGADAS				GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA				ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				
Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.				Pollo, fideos, huesos y ternera				Judías verdes, ajo, sal y aceite				Garbanzos, huesos, patata, zanahoria, aceite y sal				Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera				
FILETE RUSO 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				
Carne picada mixta, ajo, perejil, aceite y sal. 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				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA				
Kcal.				Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
623,1				22,9	1º -				586,4	22,7	1º -				641,7	22,5	1º -			
Grasa (Gr)				HdC (Gr)	2º -				22,2	55,2	2º 7				23	59,1	2º -			
23,1				58,9	Día: 7				22,2	55,2	Día: 9				23	59,1	Día: 10			

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, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos, tomate natural triturado, aceite de oliva				
TILAPIA AL HORNO CON PATATA				ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA				CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA				COCIDO COMPLETO				CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA				
Tilapia, patata, perejil, aceite y sal				Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes				Lomo fresco, sal y aceite. 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				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA				
Kcal.				Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
535,4				23	1º -				546,7	22,1	1º -				708	23,4	1º 1,3			
Grasa (Gr)				HdC (Gr)	2º -				21,8	53,7	2º 4				25,1	63,4	2º -			
21,6				54	Día: 14				21,8	53,7	Día: 16				25,1	63,4	Día: 17			

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, faldita, zanahoria, puerro, patata, nabo, judías verdes y calabacín				
LACÓN CON CACHELOS				DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA				POLLO ASADO CON VERDURITAS				SALCHICHAS FRESCAS EN SU JUGO 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, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal				Longaniza de cerdo, sal y aceite. Tomate, aceite y sal				Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal				
FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA Y YOGUR				FRUTA				
Kcal.				Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:				Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:			
532,6				23,1	1º -				660,5	22,4	1º 1,3,7				531,1	22,8	1º -			
Grasa (Gr)				HdC (Gr)	2º -				23,1	59,2	2º -				21,5	53	2º -			
21,5				54,2	Día: 21				23,1	59,2	Día: 23				21,5	53	Día: 24			

LENTEJAS CON VERDURAS				CREMA DE CALABAZA				ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS				OCTUBRE				OCTUBRE											
lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.				Patata, calabaza, aceite y sal				Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal																			
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN				TILAPIA AL HORNO CON PATATA				FIAMBRE CON ENSALADA																			
Filete de pollo, sal, aceite y calabacín				Tilapia, patata, perejil, aceite y sal				Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal																			
FRUTA				FRUTA				FRUTA																			
Kcal.				Prot. (Gr)	ALÉRGEN																						



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	

