

Menú Diciembre 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tortilla francesa al horno - Picadillo de tomate con cebolla - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 14.18%, G: 37.67%, HC: 48.15%, Az: 18.15gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.80gr, 354.91 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Jurel al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural y maíz - Fruta: plátano v1 - Pan ecológico <p>P: 16.48%, G: 26.29%, HC: 57.24%, Az: 19.55gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.75gr, 589.17 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v2 - Patatas gajo especiadas al horno v2 - Fruta: naranja - Pan ecológico <p>P: 17.61%, G: 38.21%, HC: 44.18%, Az: 10.50gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.63gr, 434.03 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, dados de calabacín y aceitunas v.1 - Magro de cerdo guisado con tomate - Lechuga aliñada - Fruta: plátano v1 - Pan ecológico <p>P: 13.36%, G: 31.47%, HC: 55.17%, Az: 22.99gr Sal: 0.79gr, AGS: 3.22gr, 557.58 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla francesa al horno, - Tomate y pepino aliñado v2 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.45%, G: 36.21%, HC: 46.34%, Az: 12.87gr Sal: 1.47gr, AGS: 3.09gr, 440.20 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con salsa de tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil v.1 - Lechuga aliñada - Fruta: pera - Pan integral <p>P: 19.54%, G: 33.15%, HC: 47.31%, Az: 13.00gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.75gr, 471.30 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla v1 - Tortilla de patata con calabacín - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano v1 - Pan ecológico <p>P: 10.11%, G: 40.96%, HC: 48.93%, Az: 21.89gr Sal: 0.77gr, AGS: 2.79gr, 420.30 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de garbanzos con espinacas v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v1 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 21.13%, G: 31.20%, HC: 47.68%, Az: 12.46gr Sal: 1.77gr, AGS: 2.66gr, 506.30 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias v1 - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 18.35%, G: 36.57%, HC: 45.08%, Az: 18.10gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.29gr, 350.89 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate v1 - Bacalao frito - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas v2 - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 11.97%, G: 32.38%, HC: 55.65%, Az: 10.56gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.17gr, 495.44 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín v2 - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 14.58%, G: 31.99%, HC: 53.47%, Az: 12.99gr Sal: 0.73gr, AGS: 2.75gr, 527.75 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Judías verdes con tomate y atun - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 15.70%, G: 17.53%, HC: 66.76%, Az: 16.74gr Sal: 0.77gr, AGS: 1.20gr, 392.08 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas al horno - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 15.92%, G: 37.07%, HC: 47.01%, Az: 20.13gr Sal: 0.95gr, AGS: 3.98gr, 630.10 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con patata y zanahorias, - Tortilla francesa al horno - Menestra de verduras - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 16.96%, G: 30.94%, HC: 52.10%, Az: 20.16gr Sal: 0.63gr, AGS: 4.47gr, 585.33 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate - Cinta de lomo al horno, - Ensalada de lechuga y maíz - Yogurt - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.34%, G: 28.45%, HC: 50.21%, Az: 13.80gr Sal: 0.79gr, AGS: 1.35gr, 473.76 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Bocaditos de rosada - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta: naranja - Pan de trigo integral <p>P: 13.37%, G: 45.92%, HC: 40.71%, Az: 11.12gr Sal: 1.91gr, AGS: 2.64gr, 687.98 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Hamburguesa al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan de trigo ecológico <p>P: 21.83%, G: 31.14%, HC: 47.03%, Az: 8.26gr Sal: 3.49gr, AGS: 7.53gr, 588.94 Kcal</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteo

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por otra debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Diciembre 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate con melva. Tortilla de champiñones. Fruta fresca. .</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con tomate. Cinta de lomo a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con pollo. Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pizza con base de berenjena, tomate, queso, champiñones y atún. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín con taquitos de jamón. Fruta fresca. .</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Minipizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca. .</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con queso y brochetas de pollo con verduritas. Fruta fresca. .</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca. .</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de pisto y carne picada. Fruta fresca. .</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca. .</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crudites de verduras con hummus de garbanzos. Sardinas a la plancha/horno. Fruta fresca. .</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca. .</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Lenguado a la plancha con zanahoria salteada. Fruta fresca. .</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Calamar a la plancha con zanahoria salteada. Fruta fresca. .</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Pizza con base de berenjena, tomate, queso, champiñones y atún. Fruta fresca. .</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de calabacín con taquitos de jamón. Fruta fresca. .</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la carbonara. Fruta fresca. .</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca. .</p>
26	27	28	29	30

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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.