

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.96%, G: 26.18%, HC: 55.86%, Az: 12.14gr Sal: 1.23gr, AGS: 2.72gr, 480.40 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.29%, G: 34.44%, HC: 46.27%, Az: 26.47gr Sal: 3.99gr, AGS: 2.81gr, 482.30 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 11.47%, G: 35.23%, HC: 53.30%, Az: 19.86gr Sal: 1.00gr, AGS: 3.07gr, 469.96 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.62%, G: 31.59%, HC: 52.79%, Az: 18.42gr Sal: 2.32gr, AGS: 2.83gr, 487.89 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.22%, G: 27.41%, HC: 54.37%, Az: 26.85gr Sal: 1.39gr, AGS: 2.25gr, 502.29 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.50%, G: 32.69%, HC: 53.81%, Az: 19.05gr Sal: 1.42gr, AGS: 4.32gr, 493.84 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 41.01%, HC: 45.87%, Az: 20.08gr Sal: 1.97gr, AGS: 2.82gr, 483.11 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.26%, G: 32.12%, HC: 53.62%, Az: 15.20gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.45gr, 468.91 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.43%, G: 28.33%, HC: 53.25%, Az: 15.98gr Sal: 1.07gr, AGS: 5.06gr, 514.41 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.19%, G: 23.45%, HC: 59.36%, Az: 27.68gr Sal: 0.99gr, AGS: 1.91gr, 480.58 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.97%, G: 26.07%, HC: 60.95%, Az: 21.02gr Sal: 1.70gr, AGS: 2.10gr, 429.11 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.14%, G: 37.72%, HC: 48.14%, Az: 19.17gr Sal: 2.33gr, AGS: 3.61gr, 554.30 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.67%, G: 40.60%, HC: 43.74%, Az: 29.07gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.92gr, 442.82 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Lechuga aliñada - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 38.42%, HC: 47.38%, Az: 10.81gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.59gr, 508.44 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 26.41gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.37gr, 429.42 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.88%, G: 32.25%, HC: 54.87%, Az: 18.65gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.60gr, 456.79 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Omelet - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.07%, G: 32.80%, HC: 49.13%, Az: 15.90gr Sal: 1.49gr, AGS: 2.61gr, 432.52 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.22%, G: 35.41%, HC: 49.37%, Az: 18.50gr Sal: 1.65gr, AGS: 4.81gr, 551.37 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.41%, G: 32.50%, HC: 53.09%, Az: 20.34gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.44gr, 482.48 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 Enero 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta de miel y mostaza. Brochetas de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras gratinadas. Fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de atún y gambas. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Merluza al horno con guisantes salteados con cebolla y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y cebolla. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y verduras salteados. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. 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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.96%, G: 26.18%, HC: 55.86%, Az: 20.87gr Sal: 1.84gr, AGS: 4.09gr, 732.14 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.29%, G: 34.44%, HC: 46.27%, Az: 39.70gr Sal: 5.99gr, AGS: 4.21gr, 723.45 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 11.47%, G: 35.23%, HC: 53.30%, Az: 29.79gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.60gr, 704.94 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.62%, G: 31.59%, HC: 52.79%, Az: 26.74gr Sal: 3.34gr, AGS: 3.74gr, 704.98 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 29.19gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.09gr, 686.77 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.22%, G: 27.41%, HC: 54.37%, Az: 39.87gr Sal: 1.99gr, AGS: 3.03gr, 726.61 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.50%, G: 32.69%, HC: 53.81%, Az: 28.58gr Sal: 2.13gr, AGS: 6.48gr, 740.76 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 41.01%, HC: 45.87%, Az: 28.43gr Sal: 2.75gr, AGS: 3.70gr, 653.76 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.26%, G: 32.12%, HC: 53.62%, Az: 25.00gr Sal: 1.10gr, AGS: 3.36gr, 708.38 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.43%, G: 28.33%, HC: 53.25%, Az: 23.85gr Sal: 1.56gr, AGS: 6.03gr, 706.82 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.19%, G: 23.45%, HC: 59.36%, Az: 39.15gr Sal: 1.30gr, AGS: 2.45gr, 628.28 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.97%, G: 26.07%, HC: 60.95%, Az: 29.33gr Sal: 2.26gr, AGS: 2.48gr, 577.27 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.14%, G: 37.72%, HC: 48.14%, Az: 26.60gr Sal: 3.12gr, AGS: 4.54gr, 753.42 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.67%, G: 40.60%, HC: 43.74%, Az: 42.67gr Sal: 1.73gr, AGS: 3.89gr, 642.67 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Lechuga aliñada - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 38.42%, HC: 47.38%, Az: 18.03gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.07gr, 631.83 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 39.61gr Sal: 2.92gr, AGS: 3.47gr, 635.38 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.88%, G: 32.25%, HC: 54.87%, Az: 26.60gr Sal: 1.71gr, AGS: 4.65gr, 637.22 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Omelet - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.07%, G: 32.80%, HC: 49.13%, Az: 22.86gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.85gr, 576.50 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.22%, G: 35.41%, HC: 49.37%, Az: 26.35gr Sal: 2.35gr, AGS: 5.98gr, 749.37 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.41%, G: 32.50%, HC: 53.09%, Az: 30.66gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.35gr, 729.55 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 Enero 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta de miel y mostaza. Brochetas de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras gratinadas. Fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de atún y gambas. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Merluza al horno con guisantes salteados con cebolla y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y cebolla. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y verduras salteados. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. 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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 17.96%, G: 26.18%, HC: 55.86%, Az: 23.34gr Sal: 2.46gr, AGS: 5.44gr, 956.74 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros v1 - Salmón al limón al horno - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.29%, G: 34.44%, HC: 46.27%, Az: 52.94gr Sal: 7.99gr, AGS: 5.62gr, 964.60 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Espirales con salsa de tomate v.1 - Huevo duro v1 - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 11.47%, G: 35.23%, HC: 53.30%, Az: 39.72gr Sal: 2.00gr, AGS: 6.14gr, 939.92 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.62%, G: 31.59%, HC: 52.79%, Az: 32.32gr Sal: 5.02gr, AGS: 5.67gr, 1024.75 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 40.63gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.36gr, 973.16 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 18.22%, G: 27.41%, HC: 54.37%, Az: 52.40gr Sal: 2.59gr, AGS: 4.38gr, 945.17 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 13.50%, G: 32.69%, HC: 53.81%, Az: 38.10gr Sal: 2.84gr, AGS: 8.64gr, 987.68 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.12%, G: 41.01%, HC: 45.87%, Az: 35.53gr Sal: 3.74gr, AGS: 4.26gr, 783.30 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.26%, G: 32.12%, HC: 53.62%, Az: 29.25gr Sal: 1.61gr, AGS: 4.71gr, 956.35 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Hamburguesa de ternera 100% al horno - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 18.43%, G: 28.33%, HC: 53.25%, Az: 30.90gr Sal: 1.85gr, AGS: 8.13gr, 842.25 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Merluza guisada en salsa verde - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 17.19%, G: 23.45%, HC: 59.36%, Az: 54.04gr Sal: 1.89gr, AGS: 3.59gr, 909.99 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Espirales con tomate y atún v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.97%, G: 26.07%, HC: 60.95%, Az: 38.93gr Sal: 2.84gr, AGS: 3.44gr, 732.54 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 14.14%, G: 37.72%, HC: 48.14%, Az: 31.25gr Sal: 4.12gr, AGS: 6.61gr, 959.54 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.67%, G: 40.60%, HC: 43.74%, Az: 55.71gr Sal: 2.37gr, AGS: 5.21gr, 848.27 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Lechuga aliñada - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.19%, G: 38.42%, HC: 47.38%, Az: 19.41gr Sal: 1.55gr, AGS: 6.72gr, 884.03 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 13.94%, G: 35.16%, HC: 50.90%, Az: 52.82gr Sal: 4.22gr, AGS: 4.82gr, 867.59 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 12.88%, G: 32.25%, HC: 54.87%, Az: 36.48gr Sal: 2.47gr, AGS: 6.76gr, 889.35 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Omelet - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 18.07%, G: 32.80%, HC: 49.13%, Az: 27.29gr Sal: 3.16gr, AGS: 5.28gr, 881.43 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.22%, G: 35.41%, HC: 49.37%, Az: 36.49gr Sal: 3.43gr, AGS: 8.90gr, 1056.64 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico <p>P: 14.41%, G: 32.50%, HC: 53.09%, Az: 39.86gr Sal: 1.81gr, AGS: 4.83gr, 915.98 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 Enero 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta de miel y mostaza. Brochetas de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras gratinadas. Fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de atún y gambas. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Merluza al horno con guisantes salteados con cebolla y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y cebolla. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y verduras salteados. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. 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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.