

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 29.07gr Sal: 0.99gr, AGS: 2.32gr, 446.29 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 18.42gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.74gr, 482.19 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 15.19gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.28gr, 516.91 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 13.31gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.39gr, 494.00 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 14.45gr Sal: 1.38gr, AGS: 1.68gr, 425.65 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 28.43gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.29gr, 458.26 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 12.50gr Sal: 1.37gr, AGS: 4.26gr, 432.25 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 15.67gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.61gr, 464.80 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 10.62gr Sal: 1.30gr, AGS: 3.15gr, 477.50 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 15.26gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.05gr, 480.31 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 11.86gr Sal: 4.04gr, AGS: 2.09gr, 446.86 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con tomate, ternera y queso - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 15.45gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.12gr, 472.57 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 17.91gr Sal: 1.97gr, AGS: 3.21gr, 516.58 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 27.07gr Sal: 1.34gr, AGS: 2.31gr, 424.33 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 11.31gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.62gr, 484.79 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 28.47gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.46gr, 463.06 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 14.74gr Sal: 1.63gr, AGS: 3.65gr, 471.78 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 7.31gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.59gr, 469.33 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 13.55gr Sal: 1.46gr, AGS: 4.09gr, 535.91 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao frito v2 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 26.70gr Sal: 1.20gr, AGS: 1.76gr, 455.03 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Gallo al vapor con aove v.1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 27.14gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.79gr, 523.77 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 14.20gr Sal: 1.49gr, AGS: 3.90gr, 460.44 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 18.26gr Sal: 2.00gr, AGS: 3.02gr, 506.42 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Pera - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 10.42gr Sal: 1.10gr, AGS: 1.93gr, 418.29 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al limón al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 25.80gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.66gr, 448.18 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Mayo 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. 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 ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 43.57gr Sal: 1.48gr, AGS: 3.44gr, 663.11 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 20.11gr Sal: 1.60gr, AGS: 5.32gr, 627.24 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 24.14gr Sal: 3.09gr, AGS: 4.19gr, 722.50 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 22.52gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.25gr, 744.73 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 22.23gr Sal: 1.89gr, AGS: 2.10gr, 605.08 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 40.97gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.07gr, 637.25 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 19.83gr Sal: 1.77gr, AGS: 5.61gr, 612.58 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 22.44gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.10gr, 623.32 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 18.43gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.92gr, 760.63 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 25.69gr Sal: 2.18gr, AGS: 4.58gr, 732.72 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 20.55gr Sal: 6.06gr, AGS: 3.09gr, 676.22 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con tomate, ternera y queso - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 23.15gr Sal: 2.15gr, AGS: 5.30gr, 658.86 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 25.46gr Sal: 2.60gr, AGS: 3.85gr, 694.14 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 38.06gr Sal: 1.84gr, AGS: 2.74gr, 558.55 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 17.24gr Sal: 1.90gr, AGS: 3.83gr, 682.89 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 42.70gr Sal: 1.83gr, AGS: 3.69gr, 694.59 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 20.13gr Sal: 1.84gr, AGS: 3.89gr, 563.54 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 12.88gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.89gr, 713.30 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 22.11gr Sal: 2.18gr, AGS: 5.41gr, 799.54 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao frito v2 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 40.04gr Sal: 1.76gr, AGS: 2.58gr, 671.73 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Gallo al vapor con aove v.1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 38.35gr Sal: 1.25gr, AGS: 3.81gr, 700.97 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 22.35gr Sal: 1.96gr, AGS: 4.94gr, 642.72 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 28.54gr Sal: 2.63gr, AGS: 3.67gr, 695.19 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Pera - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 17.73gr Sal: 1.59gr, AGS: 2.63gr, 635.24 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al limón al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 38.66gr Sal: 2.08gr, AGS: 2.25gr, 679.59 Kcal</p>

F. Cáscara /
 Apio v1 /
 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Mayo 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. 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 ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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

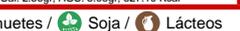
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.27%, G: 31.38%, HC: 53.35%, Az: 58.08gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.57gr, 882.05 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones v.1 - Yogurt natural - Pan blanco ecológico <p>P: 13.60%, G: 34.55%, HC: 51.85%, Az: 23.50gr Sal: 2.28gr, AGS: 7.04gr, 840.69 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate y pepino aliñado v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 14.29%, G: 36.24%, HC: 49.47%, Az: 27.57gr Sal: 4.07gr, AGS: 5.98gr, 903.71 Kcal</p>	<p>1</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, maíz y zanahoria - Pera - Pan ecológico integral 100% <p>P: 16.42%, G: 28.96%, HC: 54.62%, Az: 25.76gr Sal: 2.85gr, AGS: 4.82gr, 1024.80 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Zanahoria hervida - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 22.25%, G: 27.66%, HC: 50.09%, Az: 26.84gr Sal: 2.74gr, AGS: 3.21gr, 835.72 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza guisada en salsa verde - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 15.16%, G: 30.97%, HC: 53.87%, Az: 52.71gr Sal: 1.92gr, AGS: 3.71gr, 806.17 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.83%, G: 34.46%, HC: 51.72%, Az: 23.40gr Sal: 2.57gr, AGS: 8.08gr, 838.05 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria - Omelet - Tomate aliñado - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.59%, G: 36.04%, HC: 46.37%, Az: 30.97gr Sal: 3.61gr, AGS: 6.99gr, 911.24 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate v1 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y manzana - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.53%, G: 35.70%, HC: 48.76%, Az: 20.86gr Sal: 2.96gr, AGS: 6.66gr, 1019.96 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 16.32%, G: 31.92%, HC: 51.75%, Az: 30.29gr Sal: 3.10gr, AGS: 6.19gr, 995.96 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1 - Salmón al limón al horno - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Manzana - Pan blanco ecológico <p>P: 23.22%, G: 27.59%, HC: 49.19%, Az: 22.68gr Sal: 8.07gr, AGS: 4.11gr, 878.88 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja - Macarrones con tomate, ternera y queso - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 14.51%, G: 32.16%, HC: 53.33%, Az: 28.48gr Sal: 3.09gr, AGS: 7.66gr, 901.73 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Tomate aliñado con aceitunas - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 12.59%, G: 34.83%, HC: 52.59%, Az: 34.58gr Sal: 3.75gr, AGS: 6.38gr, 978.93 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Bacalao al horno con ajitos v3 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% <p>P: 18.06%, G: 34.82%, HC: 47.12%, Az: 52.69gr Sal: 2.84gr, AGS: 4.32gr, 845.75 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo v.1 - Omelet - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Naranja - Pan blanco ecológico <p>P: 17.21%, G: 32.68%, HC: 50.11%, Az: 20.52gr Sal: 3.17gr, AGS: 6.78gr, 836.58 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Patatas panaderas con pimientos al horno v.1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 16.05%, G: 32.10%, HC: 51.85%, Az: 54.96gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.56gr, 873.02 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de espirales con maíz, zanahoria, atún y aceitunas. - Omelet - Lechuga aliñada - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 17.46%, G: 33.38%, HC: 49.16%, Az: 27.82gr Sal: 3.00gr, AGS: 6.67gr, 828.39 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fresa - Pan blanco ecológico <p>P: 14.62%, G: 35.05%, HC: 50.34%, Az: 13.40gr Sal: 2.08gr, AGS: 4.79gr, 817.89 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso fresco - Naranja - Pan ecológico integral 100% <p>P: 14.77%, G: 41.12%, HC: 44.11%, Az: 24.39gr Sal: 2.59gr, AGS: 7.23gr, 968.74 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone con fideos - Bacalao frito v2 - Tomate aliñado con maíz - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.78%, G: 26.31%, HC: 53.91%, Az: 53.41gr Sal: 2.45gr, AGS: 3.60gr, 923.58 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Gallo al vapor con aove v.1 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 12.77%, G: 34.03%, HC: 53.20%, Az: 52.79gr Sal: 1.70gr, AGS: 5.06gr, 967.05 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1 - Lacitos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso v2 - Mandarina - Pan blanco ecológico <p>P: 13.10%, G: 35.91%, HC: 50.99%, Az: 26.66gr Sal: 2.79gr, AGS: 7.18gr, 877.66 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patata con cebolla v1 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera - Pan blanco ecológico <p>P: 13.09%, G: 33.22%, HC: 53.70%, Az: 30.06gr Sal: 3.76gr, AGS: 5.82gr, 940.92 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con ajo, aove y sal - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1 - Pera - Manzana - Pan ecológico integral 100% <p>P: 15.45%, G: 27.71%, HC: 56.85%, Az: 20.01gr Sal: 2.43gr, AGS: 3.90gr, 873.22 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Merluza al limón al horno - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico <p>P: 19.95%, G: 23.68%, HC: 56.37%, Az: 50.73gr Sal: 2.56gr, AGS: 3.08gr, 827.10 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:

Nuria Losada (Colegiada nº AND-00990)

Menú Mayo 2025

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras. Huevos revueltos con jamón cocido. Fruta fresca.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes salteadas con huevo duro. Queso fresco. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado y pinchitos de pollo a la moruna. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de queso con ensalada de espinacas y zanahoria. Fruta fresca.-</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Churrasquito de pollo a la plancha. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>
<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de brócoli y queso con tomates cherry aliñados. Fruta fresca.-</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Pinchitos de pollo con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Rosada a la plancha con ajo y perejil. Menestra de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas de pollo con verduras en juliana. Fruta fresca.-</p>
<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Tortilla campesina de habichuela, zanahoria, cebolla y pimienta verde. Fruta fresca.-</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de bacalao casera. Salteado de zanahoria aliñada. 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 ensalada de lechuga, queso fresco y nueces. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Cuscús con guisantes, atún, ajo y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Milanesa de berenjena al horno con salsa de yogur. Fruta fresca.-</p>
<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con verduras asadas. Fruta fresca.-</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Arroz con calabaza y dados de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabacín. Huevos revueltos con champiñones, judías y cebolla. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Palitos de merluza y zanahoria casero. Tomate aliñado. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.-</p>
<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y aguacate con hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. -</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas integral con aguacate, atún y huevo cocido rallado. Fruta fresca. -</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. -</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. -</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. 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.