

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6 441 Kcal 10,47 Gr 0,41 AGS 25,20 Prot 60,48 HC
Patatas guisadas con verduras 10T-13

Merluza con tomate 4
Pisto de verduras

Fruta y pan 1-8T-12T

13 650 Kcal 19,69 Gr 2,51 AGS 41,61 Prot 74,14 HC
Menestra de verduras 13

Jamonicitos de pollo al limón

Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

20 671 Kcal 11,14 Gr 1,05 AGS 26,06 Prot 118,50 HC
Arroz con verduras 10T
Albóndigas de pescado en salsa 1-2T-3T-4-6-10T
Menestra de verduras 13

Fruta y pan 1-8T-12T

27

7 550 Kcal 17,23 Gr 0,57 AGS 30,09 Prot 66,20 HC
Crema de calabaza 13

Ragout de pollo 10T
Patata cuadro 13

Fruta y pan 1-8T-12T

14 685 Kcal 23,41 Gr 1,31 AGS 34,25 Prot 80,30 HC
Garbanzos guisados con verduras 10T-13
Merluza al horno 4

Berenjena rebozada 1-2T-4T-5T-6T
Fruta y pan 1-8T-12T

21 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido

Repollo, patata y zanahoria 10T-13

Fruta y pan 1-8T-12T

28 777 Kcal 25,18 Gr 0,63 AGS 34,58 Prot 98,78 HC
Paella de Pollo
Merluza rebozada 1-3-4
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

1 697 Kcal 18,57 Gr 1,83 AGS 37,21 Prot 88,04 HC
Macarrones con tomate y carne 1-3T-13
Merluza al limón 4
Ensalada mixta 3-13
Fruta y pan 1-8T-12T

8 774 Kcal 27,53 Gr 3,07 AGS 38,30 Prot 89,26 HC
Sopa de cocido 1-3T
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-12T

15 678 Kcal 24,03 Gr 2,11 AGS 24,23 Prot 88,40 HC
Macarrones con tomate y verduras 1-3T-10T
Tortilla francesa con queso 2-3

Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-12T

22 489 Kcal 12,66 Gr 0,59 AGS 27,64 Prot 64,43 HC
Crema de espinacas 13
Merluza con ajito y perejil 4

Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-12T

2 637 Kcal 19,69 Gr 2,42 AGS 43,89 Prot 75,46 HC
Guisantes con zanahoria
Jamonicitos de pollo asado
Patata cuadro 13
Fruta y pan 1-8T-12T

9 682 Kcal 21,87 Gr 0,65 AGS 18,22 Prot 103,64 HC
Arroz con tomate
Tortilla de patata 3-13
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-12T

16 599 Kcal 14,91 Gr 1,36 AGS 31,42 Prot 76,76 HC
Patatas guisadas con chorizo 13
Merluza en salsa 4-10T

Champiñón al ajillo
Fruta y pan 1-8T-12T

23 700 Kcal 24,63 Gr 1,30 AGS 38,68 Prot 106,09 HC
Fideua de Verduras 1-3T-10T
Ragout de ternera en salsa

Guisantes rehogados

Fruta y pan 1-8T-12T

3 742 Kcal 34,77 Gr 4,93 AGS 38,43 Prot 61,30 HC
Alubias blancas estofadas con chorizo
Tortilla francesa con queso 2-3
Lechuga con aceitunas 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

10 724 Kcal 17,60 Gr 2,22 AGS 46,71 Prot 103,08 HC
Espagueti con tomate y pavo 1-3T-8
Merluza en salsa verde 1-3-4
Guisantes rehogados

Yogur y pan 1-2-8T-12T

17 689 Kcal 34,11 Gr 8,07 AGS 25,61 Prot 68,18 HC
Crema de puerros 13

Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Patatas fritas 13
Yogur y pan 1-2-8T-12T

24

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1- Gluten 2- Leche
3- Huevo 4- Pescado 5- Crustáceo 6- Moluscos
7- Cacahuete 8- Soja 9- Frutos de cáscara 10- Apio
11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramucos

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

**Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00**

LA IMPORTANCIA DE UN DESAYUNO SALUDABLE

Favorece los productos naturales, frente a los ultraprocesados

Permite mantener un buen crecimiento y desarrollo físico

Limita el consumo de alimentos con azúcares añadidos

Mejora el rendimiento escolar

Ayuda a combatir la obesidad infantil

Debe incluir al menos el 30% de las necesidades diarias



Hoy para desayunar...

Lácteo



+

Hidratos



+

Fruta



Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos 	+	Carne 	Verdura + Pescado
Hidratos 	+	Pescado 	Verdura + Huevo
Hidratos 	+	Huevo 	Verdura + Carne
Verdura 	+	Carne 	Hidratos + Pescado
Verdura 	+	Pescado 	Hidratos + Huevo
Verdura 	+	Huevo 	Hidratos + Carne
Fruta 		Lácteo 	Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días