

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

Arroz con tomate/Rice with tomato  
Merluza en salsa de pimientos/Hake  
in pepper sauce  
Ensalada de zanahoria/Carrot salad  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 797 Lip.35 HC.86 Prot.30

2

Crema de guisantes/Pea cream  
Redondo de pavo en salsa con  
cous cous/Turkey in sauce with  
cous cous  
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal.572 Lip.18 HC.61 Prot.34

3

Lentejas a la jardinera/Lentils with  
vegetables  
Tortilla de jamón y queso con  
calabacín/Ham and cheese omelette  
with zucchini  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.660 Lip.27 HC.59 Prot.39

4

Judías verdes rehogadas/Green beans  
Salchichas a la plancha con  
patatas/Grilled sausages with  
potatoes  
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal.650 Lip.42 HC.42 Prot.19

7

VACACIONES/HOLIDAYS

8

VACACIONES/HOLIDAYS

9

Macarrones eco boloñesa/Organic  
pasta with meat  
Lenguado con lechuga/Fish in  
butter with lettuce  
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal.599 Lip.17 HC.77 Prot.30

10

Puré de verduras/Vegetables cream  
Albóndigas en salsa de tomate y  
arroz integral/Meatballs with  
tomate and whole rice  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.555 Lip.24 HC.53 Prot.27

11

Cocido completo/Castillian stewed  
Sopa fideo ecológico/Organic noodle  
soup  
Garbanzos con berza/Chickpeas with  
cabbage  
Morcillo, morcilla y chorizo  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.635 Lip.23 HC.67 Prot.36

14

Paella  
Abadejo con brócoli/Fish with  
broccoli  
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal.778 Lip.29 HC.83 Prot.41

15

Sopa de ave con huevo/Soup with  
egg  
Pollo asado con patatas gajo/Grilled  
chicken with potato wedges  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.546 Lip.19 HC.54 Prot.36

16

Alubias blancas estofadas/Stewed  
white beans  
Tortilla española con  
ensalada/Spanish omelette with  
salad  
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal.773 Lip.29 HC.85 Prot.31

17

Patatas guisadas/Stewed potatoes  
Filete de lomo a la plancha con  
verduras rehogadas/Loin steak with  
vegetables  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.658 Lip.29 HC.64 Prot.30

18

Crema de calabacín y  
zanahoria/Zucchini and carrot  
cream  
Merluza al limón con arroz /Hake  
with lemon and rice  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.619 Lip.23 HC.70 Prot.28

21

Cocido completo/Castillian stewed  
Sopa fideo ecológico/Organic noodle  
soup  
Garbanzos con berza/Chickpeas with  
cabbage  
Morcillo, morcilla y chorizo  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 635 Lip.23 HC.67 Prot.36

22

Espaguetis eco con tomate/Organic  
pasta with tomato  
Huevo revuelto, chorizo y patatas  
fritas/Scrambled eggs, chorizo and  
chips

Brownie casero/Homemade brownie  
Kcal.822 Lip.36 HC.86 Prot.35

23

VACACIONES/HOLIDAYS

24

VACACIONES/HOLIDAYS

25

VACACIONES/HOLIDAYS

28

VACACIONES/HOLIDAYS

29

VACACIONES/HOLIDAYS

30

VACACIONES/HOLIDAYS

31

VACACIONES/HOLIDAYS

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados. Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	2 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	3 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	4 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT
7 VACACIONES/HOLIDAYS	8 VACACIONES/HOLIDAYS	9 SOPA/SOUP HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	10 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	11 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
14 CREMA/CREAM HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	15 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	16 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	17 VERDURA/VEGETABLE PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	18 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
21 VERDURA/VEGETABLE POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	22 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	23 VACACIONES/HOLIDAYS	24 VACACIONES/HOLIDAYS	25 VACACIONES/HOLIDAYS
28 VACACIONES/HOLIDAYS	29 VACACIONES/HOLIDAYS	30 VACACIONES/HOLIDAYS	31 VACACIONES/HOLIDAYS	

## CONSEJOS NUTRICIONALES: EL DESAYUNO

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito.

Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios.

Un desayuno adecuado debe incluir: Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferiblemente integrales.

La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas y azúcar es muy elevado.