



## MENU NOVIEMBRE 2023

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN INTEGRAL.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5	Primer plato				Puré de verduras	Sopa de verduras con fideos
	Segundo plato			Festivo	Pollo guisado con verduras	Lomo con tomate natural
	Postre				Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años				605, Kcal	594,8 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				751,4 Kcal	720, Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Crema de verduras	Macarrones con verduras y tomate	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras y arroz	Arroz con tomate
	Segundo plato	Ternera guisada con patata y zanahoria	Merluza en salsa verde	Salchichas con tomate natural	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Merluza en ajorio con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	598,75 Kcal	584,97 Kcal	584,1 Kcal	586,5 Kcal	602,2 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	761,95 Kcal	727,34 Kcal	756,1 Kcal	725, Kcal	740,5 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Macarrones con verduras	Garbanzos con verduras	Puré de verduras	Arroz de la casa	Judía verde con patata
	Segundo plato	Merluza al ajorio con ensalada	Pechugas de pollo en su salsa	Sanjacobos con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Muslitos de pollo guisados
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	584,97 Kcal	574, Kcal	599,51 Kcal	581,14 Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	727,34 Kcal	741,63 Kcal	758,5 Kcal	795,05 Kcal	775,68 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz con verduras	Alubias con verduras y arroz/patata	Crema de verduras	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato	Lomo con tomate natural	Salmón a la plancha en ajorio con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	598,75 Kcal	625, Kcal	586,6 Kcal	612, Kcal	613, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	761,95 Kcal	788,5 Kcal	733,7 Kcal	753,6 Kcal	753,7 Kcal
Semana del 27 al 30*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz/patata	Acelgas con patata	Espagueti con verduras	Alubias con verduras y arroz/patata	
	Segundo plato	Fletán rebozado con ensalada	Albóndigas con tomate natural	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal	581,65 Kcal	607,77 Kcal	586,6 Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal	741,4 Kcal	710, Kcal	733,7 Kcal	

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un protéico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.  
 \*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.  
 \*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.



## RECOMENDACIONES CENAS

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5	Primer plato				Crema de verduras	
	Segundo plato			Festivo	Tortilla francesa	Pescado al horno con verduras y patata
	Postre				Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Sopa de verduras con fideos	Salteado de verduras		Ensalada de tomate y pepino	Crema de verduras
	Segundo plato	Revuelto de huevo con verduras ( pimientos cebolla setas..)	Pavo a la plancha	Pescado azul a la plancha con dados de patata zanahoria y brocoli	Huevo duro	Sepia plancha
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 13 al 19 *	Primer plato	Ensalada	Crema de verduras	Puré de verduras	Ensalada	
	Segundo plato	Tortilla de patata	Pescado en salsa verde	Tortilla francesa	Salmón plancha con trigueros y habas	Huevos rellenos con Brocoli
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 20 al 26*	Primer plato		Ensalada	Boniato / patata + verduras asada	Verdura con patata	Verduras salteadas con arroz
	Segundo plato	Lasaña de verduras	Salmón a la plancha en ajorio con ensalada	Tortilla francesa	Pescado rebozado	Ternera plancha
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 27 al 30 *	Primer plato	Espinacas con cebolla atún setas y huevo escalfado	Hamburguesas de lentejas con queso y zanahoria	Ensalada	Sopa de verduras con fideos	
	Segundo plato		Brocoli / aceiga con tacos de patata	Tortilla de patata con cebolla y calabacin	Pechugas de pavo plancha	
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un protéico (Jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.