

MENU MAYO 2024

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 verdura	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato			FESTIVO	Pavo guisado con verduras	Merluza al limón con ensalada
	Postre				Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años				590, Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				720, Kcal	727,34 Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Verdura cocida con patata	Arroz con tomate	Alubias con verduras y arroz
	Segundo plato	Gallo en ajorio con ensalada	Pollo guisado con verduras y patata	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	575,3 Kcal	612, Kcal	606,9 Kcal	613, Kcal	586,6 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	723, Kcal	769,48 Kcal	738,1 Kcal	753,7 Kcal	733,7 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Espaguetis con verduras y tomate	Arroz a la cubana	Crema de verduras	Judías verdes con patata	Garbanzos con verduras y patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Gallo en ajorio	Lomo empanado con ensalada	Pavo guisado con verduras	Merluza a la romana con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	609,5 Kcal	619, Kcal	598,8 Kcal	590,3 Kcal	610, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	753,3 Kcal	757, Kcal	762, Kcal	720, Kcal	731,6 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Lentejas	Puré de verduras	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Albóndigas con tomate natural	Salmón a la plancha con ensalada	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	574, Kcal	602,1 Kcal	625, Kcal	590,3 Kcal	608,55 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,6 Kcal	729,6 Kcal	788,5 Kcal	720, Kcal	765,65 Kcal
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Arroz con tomate	Sopa de verduras con fideos	Macarrones con verduras y tomate	Puré de verduras
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Tortilla de patata con ensalada	Merluza en salsa verde	Pollo guisado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal	586,2 Kcal	624, Kcal	614, Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal	725,2 Kcal	700, Kcal	756,1 Kcal	775,68 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 MAYO 2024

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					
	Segundo plato			FESTIVO	Tosta de tomate pimientos y jamón	Pizza casera con verduras
	Postre				Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Guisantes con cebolla patata y atún	Espinacas con cebolla atún y huevo		
	Segundo plato	Tortilla de patata y espinacas			Pescado azul con verduras y patata asada al horno	Espaguettis de calabacín gambas y huevo
	Postre	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Trigueros con almendras	Pimientos rellenos de cebolla calabacín con migas de bacalao	Lechuga y tomate	Judías verdes con patata	Garbanzos con verduras y patata
	Segundo plato	Salmón al horno/plancha		Tortillas de brócoli	Pavo guisado con verduras	Merluza a la romana con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Brotos de brócoli y zanahoria	Ensalada	Ensalada / Gazpacho	Pisto de verduras con atún y fideos	
	Segundo plato	Huevo rellenos	Pescado blanco en salsa piquillos	Tortilla francesa		Berenjenas rellenas de verduras y queso
	Postre	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Ensalada variada	Ensalada de tomate y pepino	Parrillada de verduras		Ensalada
	Segundo plato	Carne plancha	Revuelto de ajetes y gambas	Carne plancha	Lasaña de verduras	Pescado azul al horno con verduras y patata
	Postre	Fruta	Lácteo	Fruta	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 proteico (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.

MENU MAYO 2024 SIN CERDO

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 verdura	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato			FESTIVO	Pavo guisado con verduras	Merluza al limón con ensalada
	Postre				Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Verdura cocida con patata	Arroz con tomate	Alubias con verduras y arroz
	Segundo plato	Gallo en ajorio con ensalada	Pollo guisado con verduras y patata	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Espaguetis con verduras y tomate	Arroz a la cubana	Crema de verduras	Judías verdes con patata	Garbanzos con verduras y patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Gallo en ajorio	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Pavo guisado con verduras	Merluza a la romana con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años			550, Kcal		
	Edad de 9 a 13 años			700, Kcal		
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Lentejas	Puré de verduras	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años		602,1 Kcal			
	Edad de 9 a 13 años		729,6 Kcal			
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Arroz con tomate	Sopa de verduras con fideos	Macarrones con verduras y tomate	Puré de verduras
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Tortilla de patata con ensalada	Merluza en salsa verde	Pollo guisado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal	586,2 Kcal	624, Kcal	614, Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal	725,2 Kcal	700, Kcal	756,1 Kcal	775,68 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.

MENU MAYO 2024 SIN LEGUMINOSAS

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				Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato			FESTIVO	Pavo guisado con verduras	Merluza al limón con ensalada
	Postre				Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años					727,34 Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Macarrones con verduras y tomate	Sopa de verduras con fideos	Verdura cocida con patata	Arroz con tomate	Alubias con verduras y arroz
	Segundo plato	Gallo en ajorio con ensalada	Pollo guisado con verduras y patata	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	584,97 Kcal				
	Edad de 9 a 13 años	727,34 Kcal				
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Espaguetis con verduras y tomate	Arroz a la cubana	Crema de verduras	Judías verdes con patata	Garbanzos con verduras y patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Gallo en ajorio	Lomo empanado con ensalada	Pavo guisado con verduras	Merluza a la romana con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Garbanzos con verduras y patata	Puré de verduras	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Albóndigas con tomate natural	Salmón a la plancha con ensalada	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	574, Kcal	602,1 Kcal	625, Kcal	590,3 Kcal	608,55 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,6 Kcal	729,6 Kcal	788,5 Kcal	720, Kcal	765,65 Kcal
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Garbanzos con verduras y patata	Arroz con tomate	Macarrones con verduras y tomate	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Merluza en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada	Pollo guisado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal	586,2 Kcal	614, Kcal	624, Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal	725,2 Kcal	756,1 Kcal	700, Kcal	775,68 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.