

Menú SEPTIEMBRE 2024

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 8	Primer plato	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 9 al 15*	Primer plato	FESTIVO	Lentejas con verduras y arroz/patata	Arroz con verduras	Crema de verduras	Espaguetis con verduras y tomate
	Segundo plato		Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha en ajorio con ensalada	Tortilla de patata	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años		586,6 Kcal	613, Kcal	612, Kcal	613, Kcal
	Edad de 9 a 13 años		733,7 Kcal	753,7 Kcal	753,6 Kcal	753,7 Kcal
Semana del 16 al 22 *	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras y tomate	Crema de verduras	Garbanzos con verduras y arroz	Arroz con tomate
	Segundo plato	Muslitos de pollo al ajillo	Gallo en salsa ajorio y ensalada	Albóndigas con tomate natural	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	605, Kcal	584,97 Kcal	565,59 Kcal	575,05 Kcal	625, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	751,4 Kcal	727,34 Kcal	723,28 Kcal	708, Kcal	788,5 Kcal
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Arroz con tomate	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras y arroz/patata
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Pollo guisado con verduras y patata	Merluza a la plancha con ensalada	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Pavo guisado con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	575,3 Kcal	612, Kcal	613, Kcal	606,9 Kcal	586,6 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	723, Kcal	769,48 Kcal	753,7 Kcal	738,1 Kcal	733,7 Kcal
Semana del 30 al 6*	Primer plato	Arroz de verduras				
	Segundo plato	Merluza a la romana				
	Postre	Fruta				
	Edad de 3 a 8 años	579,3 Kcal				
	Edad de 9 a 13 años	738,8 Kcal				

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 SEPTIEMBRE 2024 (Sin leguminosas, sin cerdo)

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 8	Primer plato					
	Segundo plato	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO
	Postre					
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 9 al 15*	Primer plato		Garbanzos con verduras y arroz/patata	Arroz con verduras	Crema de verduras	Espaguettis con verduras y tomate
	Segundo plato	FESTIVO	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha en ajorio con ensalada	Tortilla de patata	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años		586,6 Kcal			
	Edad de 9 a 13 años		733,7 Kcal			
Semana del 16 al 22 *	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras y tomate	Crema de verduras	Garbanzos con verduras y arroz	Arroz con tomate
	Segundo plato	Muslitos de pollo al ajillo	Gallo en salsa ajorio y ensalada	Albóndigas pollo con tomate natural	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años			565,59 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años			723,28 Kcal		
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Garbanzos con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Arroz con tomate	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras y arroz/patata
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Pollo guisado con verduras y patata	Merluza a la plancha con ensalada	Salchichas pollo a la plancha con ensalada	Pavo guisado con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	575,3 Kcal				
	Edad de 9 a 13 años	723, Kcal				
Semana del 30 al 6*	Primer plato	Arroz de verduras				
	Segundo plato	Merluza a la romana				
	Postre	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.

Recomendaciones cenas SEPTIEMBRE 2024

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 8	Primer plato					
	Segundo plato	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO	VACACIONES VERANO
	Postre					
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 9 al 15*	Primer plato		Tomates cherrys con queso fresco	Guisantes con cebolla patata y jamón	Ensalada tomate y pepino	Lasaña de verduras y atún
	Segundo plato	FESTIVO	Anchoas enharinadas al horno		Pavo a la plancha	
	Postre		Lacteo	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 16 al 22 *	Primer plato	Parrillada de verduras con patata y huevo escalfado	Gazpacho	Ensalada de tomate y ajo	Ensalada variada	
	Segundo plato		Tortilla francesa	Jamón y queso	Lubina/ dorada al horno	Berenjenas rellenas con huevo al horno
	Postre	Lacteo	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Ensalada / Gazpacho/ Crema	Setas / Champiñones al ajillo	Ensalada variada con queso melocoton y frutos secos picados	Ensalada variada	
	Segundo plato	Tortilla de patata con cebolla y calabacin	Calamar encebollado		Revuelto de trigueros setas y jamón	Salmón con verduras al papillote
	Postre	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 30 al 6*	Primer plato	Tomates cherrys con membrillo				
	Segundo plato	Huevos rellenos				
	Postre	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.