

Menú OCTUBRE 2024

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6	Primer plato		Puré de patata	Alubias con verduras y arroz	Macarrones de verduras con tomate	Judía verde con patata
	Segundo plato		Pechugas de pollo a la plancha con champiñones	Gallo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras	Albóndigas con tomate natural
	Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años		604,1 Kcal	585, Kcal	591, Kcal	584,1 Kcal
	Edad de 9 a 13 años		728, Kcal	790, Kcal	748, Kcal	756,1 Kcal
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz a la cubana	Lentejas con verduras y arroz	Crema de verduras	FESTIVO
	Segundo plato	Pollo guisado con verduras	Rabas de calamar en ajorio con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Lacteo	Lácteo	
	Edad de 3 a 8 años	605, Kcal	579,3 Kcal	575,05 Kcal	612, Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	751,4 Kcal	738,8 Kcal	708, Kcal	753,6 Kcal	
Semana del 14 al 20 *	Primer plato	Garbanzos con verduras	Macarrones con verduras	Puré de verduras	Arroz de la casa	Judía verde con patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo en su salsa	Fletán al ajorio con ensalada	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	574, Kcal	584,97 Kcal	599,51 Kcal	581,14 Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal	727,34 Kcal	758,5 Kcal	795,05 Kcal	775,68 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Patatas a la riojana	Arroz de verduras	Crema de verduras	Macarrones de verduras con tomate	Lentejas con verduras y arroz
	Segundo plato	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada	Merluza a la romana	Hamburguesa pollo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras	Gallo a la plancha con calabacín
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	604,1 Kcal	579,3 Kcal	602, Kcal	591, Kcal	585, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	728, Kcal	738,8 Kcal	756, Kcal	748, Kcal	790, Kcal
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras	Arroz con tomate	
	Segundo plato	Fletán en ajorio con ensalada	Lomo a la plancha con calabacín	Ternera guisada con patata y zanahoria	Merluza a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años	575,3 Kcal	612, Kcal	598,75 Kcal	613, Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	723, Kcal	769,48 Kcal	761,95 Kcal	753,7 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 OCTUBRE 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 1 al 6	Primer plato		Puré de patata	Alubias con verduras y arroz	Macarrones de verduras con tomate	Judía verde con patata
	Segundo plato		Pechugas de pollo a la plancha con champiñones	Gallo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras	Albóndigas de ternera con tomate natural
	Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años		604,1 Kcal	585, Kcal	591, Kcal	584,1 Kcal
	Edad de 9 a 13 años		728, Kcal	790, Kcal	748, Kcal	756,1 Kcal
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz a la cubana	Alubias con verduras y arroz	Crema de verduras	FESTIVO
	Segundo plato	Pollo guisado con verduras	Rabas de calamar en ajorio con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Lacteo	Lácteo	
	Edad de 3 a 8 años	605, Kcal	579,3 Kcal	575,05 Kcal	612, Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	751,4 Kcal	738,8 Kcal	708, Kcal	753,6 Kcal	
Semana del 14 al 20 *	Primer plato	Garbanzos con verduras	Macarrones con verduras	Puré de verduras	Arroz de la casa	Judía verde con patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo en su salsa	Fletán al ajorio con ensalada	Pollo guisado con verduras	Merluza a la plancha con ensalada	Muslitos de pollo guisados
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	574, Kcal	584,97 Kcal	605, Kcal	581,14 Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal	727,34 Kcal	751,4 Kcal	795,05 Kcal	775,68 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Patatas a la riojana	Arroz de verduras	Crema de verduras	Macarrones de verduras con tomate	Garbanzos con verduras y arroz
	Segundo plato	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada	Merluza a la romana	Hamburguesa pollo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras	Gallo a la plancha con calabacín
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	604,1 Kcal	579,3 Kcal	602, Kcal	591, Kcal	585, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	728, Kcal	738,8 Kcal	756, Kcal	748, Kcal	790, Kcal
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras	Arroz con tomate	
	Segundo plato	Fletán en ajorio con ensalada	Pollo guisado con verduras	Ternera guisada con patata y zanahoria	Merluza a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años	575,3 Kcal	612, Kcal	598,75 Kcal	613, Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	723, Kcal	769,48 Kcal	761,95 Kcal	753,7 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.

Recomendaciones cenas OCTUBRE 2024

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6	Primer plato			Ensalada variada		Pimientos con huevo y queso al horno
	Segundo plato		Berenjenas rellenas	Revuelto de huevo con champiñones y pimientos	Pescado azul con verduras horno	
	Postre		Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 7 al 13*	Primer plato		Ensalada de tomate y ajo	Ensalada	Ensalada cherrys con membrillo	FESTIVO
	Segundo plato	Pescado azul con pisto	Ternera plancha	Torilla francesa	Bacalao al horno con verduras	
	Postre	Fruta	Fruta	Lacteo	Lácteo	
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 14 al 20 *	Primer plato	Esoinacas con cebolla queso y atún	Ensalada variada	Ensalada de zanahoria y pepino		Trigueros con almendras
	Segundo plato		huevos rellenos	hummus	Parrilada de verduras y patata al horno con huevo	Salmón en salsa de cítricos
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Gazpacho	Tomates cherrys con queso fresco	Lechuga pepino y boqueron	Rollitos de lechuga con queso y atún al horno	
	Segundo plato	Huevo duro	patatas gajo al horno	Arroz integral		Pescado azul al papillote con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Tomate con pepino		Ensalada variada con frutos secos	Champiñones al ajillo	
	Segundo plato	Tortilla de patata con cebolla y calabacin	Anchoas al horno con pimientos asados	Pechugas pollo plancha	Tortilla francesa	
	Postre	Fruta	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.