

Menú Septiembre de 2022

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 4*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 5 al 11*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	Arroz a la cubana
	Segundo plato					Pechugas al limón
	Postre					Fruta
	Edad de 3 a 9 años					660, Kcal
	Edad de 9 a 13 años					791, Kcal
Semana del 12 al 18*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras	Garbanzos con verduras	Arroz de la casa	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Pollo guisado	Merluza al ajorio	Lomo con tomate natural	Merluza a la plancha	Pechuga de pavo al ajillo
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	584,97 Kcal	317,41 Kcal	581,14 Kcal	660, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	727,34 Kcal	461,4 Kcal	795,05 Kcal	791, Kcal
Semana del 19 al 25*	Primer plato	Crema de verduras	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Arroz de verduras
	Segundo plato	Salchichas con tomate natural	Merluza a la plancha	Pechugas de pollo con champiñones (salsa)	Sanjacobos	Merluza al orio
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	565,59 Kcal	589,52 Kcal	574, Kcal	599,51 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	723,28 Kcal	789,44 Kcal	741,63 Kcal	758,5 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 26 al 30*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz con tomate	Lentejas con verduras	Macarrones con verduras	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Albóndigas/Hamburguesa con tomate	Merluza rebozada	Pechugas de pavo en su salsa con verduras	Merluza en salsa ajorio	Pollo guisado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	600,96 Kcal	596,15 Kcal	574, Kcal	621,9 Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	747,99 Kcal	757,44 Kcal	741,63 Kcal	777,3 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.