

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	Primer plato			Fideuá de verduras	Lentejas con verduras y arroz	Arroz a la cubana
	Segundo plato			Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada
	Postre			Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años			613 Kcal 753,7 Kcal	575,05 Kcal 708 Kcal	613 Kcal 770,45 Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Macarrones con verduras	Lentejas con verduras	Crema de calabacín	Arroz de la casa	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Merluza al orio	Pechugas de pollo en su salsa	Sanjacobs con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Salchichas a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	584,97 Kcal 727,34 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal	599,51 Kcal 758,5 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Crema de verduras	Lentejas con verduras y arroz/patata	Tallarines con tomate y atún	Arroz de verduras	Alubias con verduras y arroz/patata
	Segundo plato	Albóndigas con tomate natural	Fletán rebozado con ensalada	Pavo guisado con champiñones	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas de pollo al ajillo con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	565,59 Kcal 723,28 Kcal	601,7 Kcal 724 Kcal	624 Kcal 800,1 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	586,6 Kcal 733,7 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de la casa	Lentejas con verduras	Espaguetis con verduras	Puré de patata
	Segundo plato	Pechugas de pavo con ensalada	Merluza en salsa verde	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo con salsa de champiñones
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	598,75 Kcal 761,95 Kcal	584,18 Kcal 748,52 Kcal	580,23 Kcal 728,33 Kcal	607,77 Kcal 710 Kcal	571 Kcal 749,7 Kcal
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Macarrones con tomate y atún	Crema de verduras	Arroz de verduras	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Pechugas de pollo al limón con ensalada	Calamares a la andaluza con ensalada	Pollo guisado con zanahoria, pimiento y patata	Merluza en salsa verde	Pechugas de pavo con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	574 Kcal 741 Kcal	617 Kcal 762,5 Kcal	605 Kcal 751,4 Kcal	606,88 Kcal 730,62 Kcal	598,75 Kcal 761,95 Kcal

Ejemplo 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 o 2 v/semana*



Juana M^a Ferrer Colera
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00141

* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr. de pan y ensalada.

** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

*** Se recomienda realizar ejercicio físico a diario.

**** El menú está diseñado por una nutricionista, teniendo en cuenta el aporte calórico para cada grupo de niños.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	Sugerencia de cena			Crema/verdura cocida/ensalada Jamonicitos pollo al ajillo Fruta	Menestra de verduras Tortilla francesa Fruta	Lasaña casera de verduras con atún Fruta
Semana del 6 al 12*	Sugerencia de cena	Verdura cocida con patata / crema verduras Ternasco a la plancha Fruta	Revuelto de trigueros, setas y gambas Lácteo	Pescado azul al horno/plancha con pisto de verduras y arroz Fruta	Espinacas con cebolla y setas Huevo duro/tortilla francesa Fruta	Parrillada de verduras con patata asada Pechuga pavo a la plancha Fruta
Semana del 13 al 19*	Sugerencia de cena	Ensalada variada Tortilla de patata con cebolla y calabacín Fruta	Verdura cocida/salteado verduras Solomillo ternera/cerdo a la plancha Lácteo	Espaguetis de calabacín salteados con calamar, gambas y ajo Fruta	Ensalada de tomate y pepino Tortilla francesa de jamón serrano Fruta	Berenjenas rellenas de verduras con queso Fruta
Semana del 20 al 26*	Sugerencia de cena	Ensalada Tortilla de patata con cebolla y calabacín Fruta	Sopa de fideos Ternera a la plancha con pimientos Fruta	Pisto de verduras con arroz Huevo poche Fruta	Bacalao al horno con verduras y patata Fruta	Revuelto de trigueros, setas y gambas Fruta
Semana del 27 al 31*	Sugerencia de cena	Ensalada Tortilla de patata con espinacas Fruta	Ternera a la plancha con pimientos y patata asada Lácteo	Patata asada con pescado/marisco a la plancha y pimientos Fruta	Tortilla francesa con brocoli y arroz blanco Fruta	Atún con pisto de verduras y boniato/patata/arroz Fruta

Ejemplo 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 o 2 v/semana*

* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr. de pan y ensalada.

** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

*** Se recomienda realizar ejercicio físico a diario.

**** El menú está diseñado por una nutricionista, teniendo en cuenta el aporte calórico para cada grupo de niños.



Juana Mª Ferrer Colera
Dietista-Nutricionista
 Nº Col. ARA00141