

Menú Octubre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Contramuslo de pollo asado al horno - Arroz hervido - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 14.38%, G: 26.54%, HC: 59.08%, Az: 27.35gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.15gr, 488.26 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Filete de jurel _2 a la plancha - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 19.99%, G: 33.57%, HC: 46.44%, Az: 17.89gr Sal: 7.53gr, AGS: 2.01gr, 488.26 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Coliflor aliñada y cocida_3 - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 13.07%, G: 38.32%, HC: 48.61%, Az: 20.26gr Sal: 0.70gr, AGS: 3.29gr, 543.43 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas marinera - Lomo de merluza al horno con cebollas - Tomate aliñado - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 19.03%, G: 38.87%, HC: 42.10%, Az: 13.62gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.97gr, 481.05 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Arroz guisado con magro de cerdo - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.02%, G: 23.74%, HC: 64.24%, Az: 16.38gr Sal: 0.70gr, AGS: 1.93gr, 453.64 Kcal</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Lomo de merluza al horno con cebollas - Patatas panaderas_2 - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 17.21%, G: 29.98%, HC: 52.82%, Az: 28.46gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.56gr, 523.52 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Magro de cerdo guisado con tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 12.50%, G: 33.63%, HC: 53.87%, Az: 18.78gr Sal: 1.66gr, AGS: 3.36gr, 550.09 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Macarrones con tomate y atún - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 13.78%, G: 34.04%, HC: 52.18%, Az: 29.43gr Sal: 1.97gr, AGS: 4.27gr, 583.37 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla - Manzana 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 8.14%, G: 37.25%, HC: 54.61%, Az: 17.80gr Sal: 1.41gr, AGS: 1.97gr, 336.39 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Tomate y pepino aliñado - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 18.70%, G: 31.75%, HC: 49.55%, Az: 16.66gr Sal: 1.20gr, AGS: 2.01gr, 462.65 Kcal</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Tilapia al horno al limón - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 14.43%, G: 18.96%, HC: 66.61%, Az: 18.32gr Sal: 1.74gr, AGS: 2.84gr, 342.18 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz cocido con tomate bio_1 - Lomo de merluza al horno con cebollas - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Melón 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 18.35%, G: 23.77%, HC: 57.89%, Az: 9.30gr Sal: 1.24gr, AGS: 1.79gr, 444.32 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan integral portillo 4 <p>P: 11.69%, G: 36.48%, HC: 51.83%, Az: 29.32gr Sal: 0.70gr, AGS: 3.61gr, 596.73 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.62%, G: 38.09%, HC: 49.29%, Az: 19.02gr Sal: 1.20gr, AGS: 4.31gr, 520.78 Kcal</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Patatas panaderas_2 - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 13.29%, G: 46.28%, HC: 40.43%, Az: 18.85gr Sal: 1.74gr, AGS: 2.84gr, 446.25 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 12.35%, G: 22.01%, HC: 65.64%, Az: 27.54gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.02gr, 404.08 Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos_3 - Tilapia al horno al limón - Salteado de calabacín y setas - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 11.43%, G: 32.63%, HC: 55.94%, Az: 17.68gr Sal: 0.87gr, AGS: 1.51gr, 335.94 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l) - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 12.66%, G: 34.53%, HC: 52.81%, Az: 28.40gr Sal: 1.38gr, AGS: 3.30gr, 522.40 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.24%, G: 33.38%, HC: 54.38%, Az: 19.51gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.97gr, 442.51 Kcal</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Contramuslo de pollo asado al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 18.70%, G: 27.84%, HC: 53.46%, Az: 28.32gr Sal: 1.82gr, AGS: 2.41gr, 530.55 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria - Macarrones con tomate bio_2 - Huevo duro - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 12.88%, G: 25.25%, HC: 61.87%, Az: 17.29gr Sal: 1.27gr, AGS: 2.26gr, 404.08 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con cebolla - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 9.10%, G: 36.31%, HC: 54.59%, Az: 17.41gr Sal: 1.65gr, AGS: 2.69gr, 491.26 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo racion - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 20.48%, G: 36.65%, HC: 42.87%, Az: 13.01gr Sal: 4.28gr, AGS: 2.86gr, 454.40 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Tortilla francesa (l) - Arroz hervido con tomate - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 10.36%, G: 34.00%, HC: 55.64%, Az: 18.09gr Sal: 1.98gr, AGS: 3.62gr, 541.60 Kcal</p>

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Octubre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Brocheta de tomate, calabacín y rosada. Fruta fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p>4</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con pollo, cinta de lomo a la plancha y espinacas rehogadas. Fruta fresca. .</p>	<p>5</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con patata, champiñones y gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. .</p>
<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de jamón y queso. Tomate a la plancha. Fruta fresca. .</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana. .</p>	<p>11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales con pollo y pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p>12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca. .</p>	<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras. Fruta fresca. .</p>
<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Quinoa salteada con verduritas y pollo en taquitos. Fruta fresca. .</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca. .</p>	<p>18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca. .</p>	<p>19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y pollo. Fruta fresca. .</p>	<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca. .</p>
<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Revuelto de champiñones y ensalada de canónigos, tomate y manzana. .</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con solomillo de ternera en tiras. Fruta fresca. .</p>	<p>25</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca. .</p>	<p>26</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Bacalao con salsa de tomate y calabacín al horno. Fruta fresca. .</p>	<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo a la plancha. Fruta fresca. .</p>
<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesita de salmón casera con judías verdes salteadas con ajito y aOVE. Fruta fresca. .</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y quesito. Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. .</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena al horno con jamón cocido y mozzarella fresca. Fruta fresca. .</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y atún. Pollo relleno con espinacas y queso. Fruta fresca. .</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con patata y verduras. Fruta fresca. .</p>

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.