



MENÚ ABRIL 2023



MENÚ ABRIL 2023

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
VACACIONES SEMANA SANTA									
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Potaje de garbanzos con calabaza ¹ Tortilla francesa Tomate natural aliñado Pan 30% integral, agua y fruta	Espirales con tomate ² Tilapia guisada Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias ³ Filete de cinta de lomo Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras ⁴ Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo ⁵ Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta					
470,59 Kcal 13,3 % P 33,3 % L 53,4 % C 4,8 gr. SFA 0,5 gr. sal 21,1gr. Azúcares	476,88 Kcal 16,5 % P 30,3 % L 53,1 % C 2,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 8,4gr. Azúcares	514,88 Kcal 13,7 % P 31,8 % L 54,6 % C 4,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 9,8gr. Azúcares	396,30 Kcal 14,2 % P 32,9 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,1gr. Azúcares	504,56 Kcal 12,6 % P 25,7 % L 61,6 % C 13,2 gr. SFA 1,2 gr. sal 3,4gr. Azúcares					
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Potaje de garbanzos con calabaza ¹ Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepino Pan 30% integral, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata ⁶ Abadejo a la plancha Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro de cerdo ⁷ Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con tomate ² Huevo cocido Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ⁸ Queso fresco Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta					
508,82 Kcal 12,6 % P 38,3 % L 49,1 % C 3,0 gr. SFA 1,4 gr. sal 28,2gr. Azúcares	437,46 Kcal 16,7 % P 33,6 % L 45,1 % C 2,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 12,9gr. Azúcares	4440,39 Kcal 16,7 % P 16,6 % L 56,1 % C 5,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 10,8gr. Azúcares	387,35 Kcal 16,0 % P 21,6 % L 62,4 % C 2,9 gr. SFA 1,1 gr. sal 9,2gr. Azúcares	436,12 Kcal 11,6 % P 23,0 % L 65,5 % C 6,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 8,2gr. Azúcares					
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Cocido de garbanzos ⁹ Ensalada de romanilla.... Pan 30% integral, agua y fruta	Macarrones con tomate ² Muslos de pollo con vino Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras ⁴ Queso fresco Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ⁸ Lomo de bacalao en salsa de cebollas Ensalada de lechuga, cebolla... Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata ⁶ Tortilla francesa Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta					

- Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, tomate, cebolla, pimiento, patata, zanahoria y calabaza
- Espirales con tomate: Pasta, pimiento, cebolla y tomate
- Arroz tres delicias: Arroz, zanahoria, guisantes y tortilla francesa
- Lentejas con verduras: Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimiento
- Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento y tomate
- Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria y cebolla
- Guiso de patatas con magro de cerdo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y paleta de cerdo
- Arroz con pimientos y cebolla: Arroz, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate
- Cocido de garbanzos: Garbanzos, patata, cebolla, zanahoria y acelga

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L10	Tomates asados rellenos de arroz tres delicias	Croquetas caseras de jamón	Pan y fruta
M11	Ensalada de rúcula, queso ricota y piñones	Pechuga de pollo a la plancha con salsa de naranja	Pan y macedonia de frutas
X12	Champiñones a la plancha con jamón serrano picado	Huevos rotos con patatas, queso y gulas	Pan y fruta
J13	Ensalada de pasta con piña y manzana	Filete de dorada al horno con rodajas de limón	Pan y fruta
V14	Calabacín relleno de atún y queso	Sándwich vegetal con espárrago y huevo cocido	Pan y cuajada
L17	Judías verdes salteadas con piñones	Acedias a la plancha con zanahoria aliñada	Pan y fruta
M18	Ensalada de endivias, palmitos y avellanas picadas	Solomillo plancha con salsa mozárabe	Pan y piña en su jugo
X19	Ensalada de pimientos asados con melva	Bocadillo de tortilla francesa y rodajas de tomate	Pan y flan con galleta
J20	Gazpacho con guarnición (pimiento, pepino, tomate...)	Libritos de cinta de lomo con queso light en lonchas	Pan y fruta
V21	Sopa de picadillo (fideos, jamón y huevo picado)	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y fruta

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES PARA LA POBLACIÓN INFANTIL ENTRE 5 Y 17 AÑOS

El desarrollo de la actividad y ejercicio físico será un momento de diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre, que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantenga como "hábito divertido" y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los "hábitos saludables", impuestos y muy sacrificados para los niños y niñas. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.

Es necesario evitar conscientemente el sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor opción que permanecer sedentario. En este sentido, y a modo de ejemplo, en los desplazamientos cotidianos es recomendable caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras, en lugar de utilizar medios de transporte, ascensores y escaleras mecánicas. Es recomendable potenciar el desplazamiento al centro educativo andando o en bicicleta.

Y recuerda:

- Reduce alimentos ricos en grasa (bollería, quesos grasos, embutidos, etc.)
- Procura mantener los horarios de comida y hazlo cinco veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- Evita distracciones mientras comes (ver la televisión, el móvil o leer un libro). Podrías no darte cuenta de la comida que consumes.
- Mastica bien cada bocado, nuestra digestión empieza en la boca ensalivando bien todos los alimentos.
- Siempre que puedas, prepara como primer plato ensaladas variadas. Contienen alimentos que debes consumir a diario.

