

Menú Diciembre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
|--|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Patatas al vapor - Manzana golden - Pan barra larga 2 <p>P: 12.55%, G: 40.12%, HC: 47.33%, Az: 19.68gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.51gr, 427.91 Kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta: mandarina - Pan barra larga 2 <p>P: 12.23%, G: 41.46%, HC: 46.31%, Az: 14.87gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.43gr, 519.88 Kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata y calabacín - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.71%, G: 31.03%, HC: 56.26%, Az: 18.23gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.63gr, 527.14 Kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia - Pan integral portillo 4 <p>P: 16.79%, G: 29.76%, HC: 53.45%, Az: 17.15gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 13.25%, G: 38.11%, HC: 48.65%, Az: 26.73gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.97gr, 571.15 Kcal</p> |
| <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas en amarillo - Tilapia en salsa - Verduras - Fruta - Pan | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con huevo, maíz y zanahoria - Macarrones con calabacín y tomate - Fruta - Pan | <p>6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p> | <p>7</p> <p>FESTIVO</p> | <p>8</p> <p>DIA DE LA INMACULADA</p> |
| <p>11</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: 16.88%, G: 29.96%, HC: 53.16%, Az: 28.88gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.62gr, 526.68 Kcal</p> | <p>12</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: 12.23%, G: 33.59%, HC: 54.18%, Az: 19.20gr Sal: 1.55gr, AGS: 3.42gr, 553.25 Kcal</p> | <p>13</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: 13.52%, G: 34.00%, HC: 52.49%, Az: 29.85gr Sal: 1.85gr, AGS: 4.33gr, 586.53 Kcal</p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Tortilla de patatas con cebolla garcimar - Manzana 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 9.68%, G: 33.35%, HC: 56.97%, Az: 17.63gr Sal: 0.37gr, AGS: 1.88gr, 356.40 Kcal</p> | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Tomate y pepino aliñado - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 18.12%, G: 32.00%, HC: 49.88%, Az: 17.40gr Sal: 2.45gr, AGS: 2.13gr, 450.06 Kcal</p> |
| <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria - Tilapia al horno al limo - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 13.97%, G: 19.03%, HC: 67.00%, Az: 18.74gr Sal: 0.82gr, AGS: 1.00gr, 345.34 Kcal</p> | <p>19</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: 13.28%, G: 35.17%, HC: 51.55%, Az: 30.77gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.07gr, 438.15 Kcal</p> | <p>20</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: 17.96%, G: 23.79%, HC: 58.25%, Az: 9.72gr Sal: 1.12gr, AGS: 1.85gr, 447.48 Kcal</p> | <p>21</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: 11.41%, G: 36.37%, HC: 52.22%, Az: 29.68gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.59gr, 604.34 Kcal</p> | <p>22</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: 12.33%, G: 38.02%, HC: 49.65%, Az: 19.44gr Sal: 1.08gr, AGS: 4.37gr, 523.94 Kcal</p> |
| <p>25</p> | <p>26</p> | <p>27</p> | <p>28</p> | <p>29</p> |

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Diciembre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">30</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 style="text-align: center;">1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Revuelto de espinacas y queso. Fruta fresca.</p> |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p style="text-align: center;">11</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">12</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado con mozzarella. Tortilla francesa. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de picadillo con fideos. Brocheta de gambas, cherrys, calabacín. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con boloñesa casera y queso mozzarella para gratinar. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada de brotes tiernos, calabaza asada, burrata y frutos secos. Salmón a la plancha. Fruta fresca.</p> |
| <p style="text-align: center;">18</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y queso mozzarella. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">19</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y queso mozzarella. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de calabaza con quesito. Tortilla rellena de canónigos, pollo y tomate. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Verduras al gusto gratinadas. Pollo al curry con arroz blanco. Fruta fresca.</p> | <p style="text-align: center;">22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de merluza con espinacas y tomate aliñado. Fruta fresca.</p> |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

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.

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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Enero 2024

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|--|--|--|--|
| 8 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Patatas panaderas_2 - Naranja 2 - Pan barra larga 2 | 9 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Arroz guisado con pollo - Plátano - Pan barra larga 2 | 10 - Cocido de garbanzos_3 - Tilapia al horno al limón - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Manzana 2 - Pan barra larga 2 | 11 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla francesa - Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l) - Plátano - Pan integral portillo 4 | 12 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Fruta: manzana - Pan barra larga 2 |
| P: 12.78%, G: 46.27%, HC: 40.95%, Az: 15.59gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.96gr, 433.66 Kcal | P: 12.04%, G: 22.04%, HC: 65.91%, Az: 27.96gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.08gr, 489.35 Kcal | P: 11.57%, G: 32.40%, HC: 56.04%, Az: 18.08gr Sal: 0.85gr, AGS: 1.60gr, 342.72 Kcal | P: 12.29%, G: 34.55%, HC: 53.17%, Az: 28.88gr Sal: 0.65gr, AGS: 3.36gr, 527.76 Kcal | P: 11.63%, G: 32.80%, HC: 55.57%, Az: 19.65gr Sal: 1.16gr, AGS: 3.03gr, 445.27 Kcal |
| 15 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Plátano - Pan barra larga 2 | 16 - Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria - Macarrones con tomate bio_2 - Huevo duro - Pera conferencia - Pan barra larga 2 | 17 - Cazuela de patatas marinera - Tortilla de patatas con cebolla garcimar - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 | 18 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 | 19 - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Tortilla francesa - Arroz hervido con tomate - Manzana 2 - Pan barra larga 2 |
| P: 18.38%, G: 27.83%, HC: 53.79%, Az: 28.74gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.47gr, 533.71 Kcal | P: 12.51%, G: 25.26%, HC: 62.23%, Az: 17.71gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.32gr, 407.24 Kcal | P: 12.15%, G: 31.42%, HC: 56.43%, Az: 16.48gr Sal: 0.66gr, AGS: 2.02gr, 397.60 Kcal | P: 17.51%, G: 38.76%, HC: 43.73%, Az: 13.37gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.62gr, 444.46 Kcal | P: 9.51%, G: 37.22%, HC: 53.28%, Az: 18.39gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.98gr, 558.71 Kcal |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Enero 2024

Colegios

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta casera de miel y mostaza. Brocheta de pollo a la plancha. Fruta fresca. · | 9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· Recomendación cena: Sopa de picadillo con huevo, pollo y jamón. Fajita integral con aguacate, pollo desmenuzado y mozzarella rallada. Fruta fresca. · | 10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Solomillo de pavo relleno de espinacas y mozzarella fresca acompañado de tomate aliñado. Fruta fresca. · | 11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· Recomendación cena: Berenjenas rellenas de tomate, atún y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. · | 12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Sopa de verduras con fideos. Pavo al curry con arroz hervido de guarnición. Fruta fresca. · |
| 15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. | 16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.· | 17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. · | 18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· Recomendación cena: Quinoa salteada con pimienta, zanahoria, cebolla y pavo troceado. Fruta fresca. · | 19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Lenguado al horno con guarnición de tomates cherry y queso feta. Fruta fresca. · |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |

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.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.