

ÍNDICE MENÚS SEPTIEMBRE 2018

1.	Menú Septiembre 18 (Genérico)	Pág. 2
2.	Menú Septiembre 18 (Sin carne)	Pág. 3
3.	Menú Septiembre 18 (Sin cerdo)	Pág. 4
4.	Menú Septiembre 18 (Sin fructosa)	Pág. 5
5.	Menú Septiembre 18 (Sin frutos secos)	Pág. 6
6.	Menú Septiembre 18 (Sin gluten)	Pág. 7
7.	Menú Septiembre 18 (Sin huevo)	Pág. 8
8.	Menú Septiembre 18 (Sin huevo y lactosa)	Pág. 9
9.	Menú Septiembre 18 (Sin lactosa, proteína leche, leche)	Pág. 10
10.	Menú Septiembre 18 (Sin legumbres)	Pág. 11
11.	Menú Septiembre 18 (Sin pescado)	Pág. 12
12.	Menú Septiembre 18 (Sin tomate frito)	Pág. 13
13.	Sugerencias y consejos	Pág. 14

MENÚ SEPTIEMBRE 2018

LUNES 10			MARTES 11			MIÉRCOLES 12			JUEVES 13			VIERNES 14		
Patatas marinera 			Lentejas con verduras			Crema de verduras			Macarrones con salsa de tomate 			Casquete		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 			Tortilla de patatas 			Marrajo al horno 			Muslitos de pollo en salsa			Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 		
598,00 Kcal 18,2 gr. P 24,1 gr. L 77,1 gr. C 2,0 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,6 gr. Azúcares			599,72 Kcal 20,1 gr. P 24,5 gr. L 74,7 gr. C 4,2 gr. SFA 0,4 gr. sal 7,9 gr. Azúcares			629,92 Kcal 19,6 gr. P 25,5 gr. L 82,8 gr. C 4,6 gr. SFA 0,4 gr. sal 9,6 gr. Azúcares			616,88 Kcal 22,0 gr. P 19,6 gr. L 88,1 gr. C 6,8 gr. SFA 0,6 gr. sal 16,1 gr. Azúcares			612,79 Kcal 18,2 gr. P 22,6 gr. L 84,1 gr. C 2,8 gr. SFA 0,4 gr. sal 19,5 gr. Azúcares		
LUNES 17			MARTES 18			MIÉRCOLES 19			JUEVES 20			VIERNES 21		
Sopa de puchero con fideos  			Potaje de garbanzos			Crema de zanahorias			Alubias jardinera			Arroz con verduras		
Hamburguesa de ternera a la plancha   			Tortilla francesa 			Salmón al horno 			Queso fresco 			Merluza al horno 		
Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla 			Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla 			Coliflor aliñada			Ensalada de romanilla, zanahoria y tomate 			Zanahorias salteadas		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y yogur  			Pan blanco, agua y fruta 		
549,28 Kcal 23,4 gr. P 22,0 gr. L 64,3 gr. C 6,4 gr. SFA 0,6 gr. sal 11,4 gr. Azúcares			589,14 Kcal 18,7 gr. P 24,7 gr. L 71,4 gr. C 5,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 20,7 gr. Azúcares			616,42 Kcal 25,3 gr. P 27,0 gr. L 68,0 gr. C 4,8 gr. SFA 0,6 gr. sal 8,7 gr. Azúcares			631,84 Kcal 24,4 gr. P 25,3 gr. L 78,8 gr. C 7,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 25,0 gr. Azúcares			616,92 Kcal 22,3 gr. P 21,4 gr. L 83,6 gr. C 3,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 9,1 gr. Azúcares		
LUNES 24			MARTES 25			MIÉRCOLES 26			JUEVES 27			VIERNES 28		
Crema de calabacín			Arroz con salsa de tomate frito			Potaje de garbanzos con acelgas			Potaje de lentejas con arroz			Patatas guisadas con magro de cerdo		
Cinta de lomo de cerdo al horno			Atún encebollado 			Brócoli salteado			Tilapia guisada al limón 			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria 		
Arroz pilaf			Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y pepino 			Medias lunas de huevo cocido 			Repollo salteado			Pan blanco, agua y fruta 		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 		
621,02 Kcal 23,1 gr. P 20,8 gr. L 87,2 gr. C 5,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 50 gr. Azúcares			614,15 Kcal 21,0 gr. P 21,0 gr. L 85,3 gr. C 3,8 gr. SFA 0,4 gr. sal 16,6 gr. Azúcares			602,70 Kcal 24,2 gr. P 25,2 gr. L 69,8 gr. C 3,4 gr. SFA 0,4 gr. sal 21,0 gr. Azúcares			614,37 Kcal 24,6 gr. P 23,5 gr. L 75,7 gr. C 3,4 gr. SFA 0,6 gr. sal 11,1 gr. Azúcares			562,04 Kcal 17,8 gr. P 20,3 gr. L 77,1 gr. C 4,5 gr. SFA 0,4 gr. sal 6,9 gr. Azúcares		

ALÉRGENOS



MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin carne)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Atún Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero sin carne Salmón Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos sin carne Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Atún Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas sin carne Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin cerdo)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Salmón empanado Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin fructosa)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marineras sin fruct. Ensalada de lechuga Pan, agua y yogur	Lentejas Tortilla patata Ensalada Pan, agua y yogur	Crema de calabacín Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y yogur	Macarrones aliñados Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y yogur	Cascote sin fruct. Ensalada de lechuga Pan, agua y yogur
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero sin fruct Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla Pan, agua y yogur	Potaje de garbanzos sin fruct. Tortilla francesa Ensalada de romanilla Pan, agua y yogur	Crema de calabacín Salmón Ensalada Pan, agua y yogur	Alubias jardinera sin fruct Queso fresco Ensalada de romanilla Pan, agua y yogur	Arroz aliñado Merluza al horno Ensalada Pan, agua y yogur
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Arroz pilaf Pan, agua y yogur	Ensalada de arroz Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y yogur	Potaje de garbanzos con acelgas sin fruct. Huevos Brócoli salteado Pan, agua y yogur	Potaje de lentejas con arroz sin fruct. Tilapia Repollo salteado Pan, agua y yogur	Patatas guisadas con magro sin fruct Ensalada de lechuga Pan, agua y yogur

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin frutos secos)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin gluten)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin huevo)

LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Patatas marinera		Lentejas con verduras		Crema de verduras		Macarrones c/salsa tomate		Cascote	
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias		Carne en salsa		Marrajo al horno		Muslito pollo		Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias	
		Judías verdes		Calabacines salteados		Guisantes salteados			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Sopa de puchero		Potaje de garbanzos		Crema de zanahorias		Alubias jardinera		Arroz con verduras	
Hamburguesa de ternera		Pollo en salsa		Salmón		Queso		Merluza al horno	
Ensalada de romanilla, zanahorias		Ensalada de romanilla, zanahorias		Coliflor		Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate		Zanahorias salteadas	
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y yogur		Pan, agua y fruta	
LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Crema de calabacín		Arroz c/ salsa de tomate		Potaje de garbanzos con acelgas		Potaje de lentejas con arroz		Patatas guisadas con magro de cerdo	
Cinta de lomo		Atún encebollado		Carne en salsa de tomate		Tilapia		Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias	
Arroz pilaf		Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino		Brócoli salteado		Repollo salteado			
Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta		Pan, agua y fruta	

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin huevo y lactosa)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Carne en salsa Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Pollo en salsa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Pollo en salsa Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y postre	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Carne en salsa de tomate Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin lactosa, proteína leche, leche)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Pollo en salsa Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin legumbres)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de verduras Tortilla patata Ensalada Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Ensalada Pan, agua y fruta	Sopa de arroz Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Patatas a la jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz aliñado con atún Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Sopa de fideos Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin pescado)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas en amarillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Salchichas Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones c/salsa tomate Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Lomo en salsa Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Carne en salsa Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz c/ salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Pasta aliñada Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Sopa de fideos Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

MENÚ SEPTIEMBRE 18 (Sin tomate frito)

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla patata Judías verdes Pan, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan, agua y fruta	Macarrones aliñados Muslito pollo Guisantes salteados Pan, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahorias Pan, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor Pan, agua y fruta	Alubias jardinera Queso Ensalada de romanilla, zanahorias y tomate Pan, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan, agua y fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo Arroz pilaf Pan, agua y fruta	Arroz aliñado Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahorias y pepino Pan, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Huevos Brócoli salteado Pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia Repollo salteado Pan, agua y fruta	Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias Pan, agua y fruta

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L10	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Tortilla de patatas con ensalada de escarola y ajo picado	Pan y fruta
M11	Ensalada de tomate, melva y orégano	Croquetas caseras de puchero	Pan y yogur para beber
X12	Ensalada de manzana y nueces con salsa César	Rollitos de jamón york con queso Philadelphia	Pan y fruta
J13	Sopa de lluvia	Filete de dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V14	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Chipirón a la plancha con salsa verde	Pan y cuajada
L17	Arroz tres delicias casero	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
M18	Sopa de fideos	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas gajo	Pan y fruta
X19	Ensalada de pasta tricolor con salmón	Tortilla de jamón serrano	Pan y yogur de frutas
J20	Crema de calabacín	Boquerones rebozados con rodajas de tomate natural	Pan y fruta
V21	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Fajitas de pollo con salsa mexicana y verduras	Pan y manzana asada
L24	Ensalada de pollo en trocitos con piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M25	Sopa de letras	Huevos rellenos con palitos de cangrejo	Pan y macedonia de frutas
X26	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Salmonetes con ensalada	Pan y fruta
J27	Puré de patatas con virutas de jamón	San jacobito casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y fruta
V28	Champiñones al ajillo	Sándwich vegetal de pan integral con espárragos y huevo cocido	Pan y gelatina de fresa

VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN NIÑOS

1. Incrementa la autoestima y disminuye la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
2. Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y el abandono de los estudios.
3. La educación física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.
4. Mejora la salud previniendo la obesidad, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
5. Proporciona experiencias satisfactorias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
6. Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso y juego limpio.
7. Fomenta la capacidad de concentración y actitud participativa.

