



MENÚS FEBRERO 2021

(con dietas especiales)

MENÚ FEBRERO 2021

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
Crema de zanahoria		Lentejas con verduras		Macarrones con salsa de tomate		Potaje extremeño		Arroz tres delicias	
Merluza al horno		Tortilla de patatas		Muslos de pollo al horno		Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y maíz		Tilapia horneada al limón	
Aliño de tomate		Coliflor cocida y aliñada		Calabacines salteados		Pan blanco, agua y fruta		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta	
473,71 Kcal 19,1 % P 23,8 % L 57,1 % C 2,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 21,6gr. Azúcares		613,69 Kcal 13,6 % P 35,4 % L 51,0 % C 3,5 gr. SFA 2,5 gr. sal 11,0gr. Azúcares		487,93 Kcal 13,9 % P 27,5 % L 58,7 % C 2,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 11,1gr. Azúcares		457,45 Kcal 12,7 % P 22,9 % L 64,4 % C 1,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 21,2gr. Azúcares		566,29 Kcal 13,5 % P 29,1 % L 57,4 % C 3,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 10,4gr. Azúcares	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Guiso de patatas en amarillo		Potaje de garbanzos con calabaza		Coditos con salsa de tomate		Alubias con verduras y arroz		Arroz con verduras	
Cinta de lomo de cerdo		Huevo cocido		Abadejo en salsa de cebollas		Queso fresco		Bonito salteado	
Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla		Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y zanahoria		Judías verdes al ajillo		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate		Menestra de verduras	
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	
517,08 Kcal 19,9 % P 27,8 % L 52,2 % C 4,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,2gr. Azúcares		568,46 Kcal 15,3 % P 35,1 % L 49,6 % C 3,9 gr. SFA 1,0 gr. sal 29,1gr. Azúcares		479,19 Kcal 19,3 % P 23,5 % L 57,2 % C 2,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,4gr. Azúcares		690,77 Kcal 12,5 % P 24,6 % L 62,9 % C 5,5 gr. SFA 1,1 gr. sal 13,1gr. Azúcares		582,94 Kcal 17,8 % P 27,1 % L 55,1 % C 3,3 gr. SFA 0,8 gr. sal 7,5gr. Azúcares	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Arroz con salsa de tomate		Crema de boniato y zanahoria		Lentejas estofadas		Sopa de fideos		Guiso de patatas en amarillo	
Merluza al horno		Albóndigas guisadas		Tortilla francesa		Tilapia con salsa de perejil		Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido	
Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino		Brócoli esparragado		Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco		Patatas panaderas		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			
593,96 Kcal 17,3 % P 20,8 % L 61,9 % C 2,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,7gr. Azúcares		544,48 Kcal 13,3 % P 31,1 % L 55,6 % C 2,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 24,8gr. Azúcares		534,95 Kcal 15,2 % P 27,2 % L 57,7 % C 7,8 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,6gr. Azúcares		595,47 Kcal 15,2 % P 32,7 % L 52,2 % C 3,5 gr. SFA 0,8 gr. sal 11,6gr. Azúcares		462,50 Kcal 11,9 % P 30,0 % L 58,2 % C 3,0 gr. SFA 1,4 gr. sal 11,3gr. Azúcares	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Lentejas estofadas		Guiso de patatas en amarillo		Cocido de garbanzos		Arroz con verduras		DÍA NO LECTIVO	
Huevo cocido		Filete de merluza al horno		Ensalada de lechuga, maíz y tomate		Abadejo a la plancha			
Aliño de tomate natural		Calabacines salteados		Pan blanco, agua y fruta		Judías verdes al ajillo			
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta			
424,77 Kcal 17,2 % P 32,1 % L 50,7 % C 3,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,5gr. Azúcares		452,77 Kcal 14,6 % P 34,7 % L 50,7 % C 2,5 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,0gr. Azúcares		375,76 Kcal 12,5 % P 25,8 % L 61,7 % C 1,4 gr. SFA 0,7 gr. sal 22,1gr. Azúcares		481,04 Kcal 16,0 % P 27,7 % L 52,9 % C 2,1 gr. SFA 0,8 gr. sal 9,9gr. Azúcares			



MENU FEBRERO '21 SIN FRUTOS SECOS

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA HORNO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA PATATA COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOAMTE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE EXTREMEÑO ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ 3 DELICIAS TILAPIA AL HORNO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA, BONITO, REMOLACHA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	CODITOS CON TOMATE ABADEJO SALSA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BONITO ENCEBOLLADO MENESTRA SALTEADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA, MAÍZ, TOAMTE, BONITO Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TILAPIA CON SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA ENSALADA, MAÍZ, TOMATE Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS HUEVO COCIDO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MERLUZA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO

MENU FEBRERO '21 SIN GLÚTEN

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA HORNO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA PATATA COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE EXTREMEÑO ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ 3 DELICIAS TILAPIA AL HORNO ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	PASTA CON TOMATE ABADEJO SALSA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON VERDURAS Y ARROZ QUES FRESCO ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BONITO ENCEBOLLADO MENESTRA SALTEADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON RÚCULA, MAÍZ, TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS MUSLITO POLLO BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TILAPIA CON SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA ENSALADA, MAÍZ, TOMATE Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS HUEVO COCIDO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MERLUZA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO

MENU FEBRERO '21 SIN HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA HORNO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS FILETE POLLO COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE EXTREMEÑO ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ 3 DELICIAS TILAPIA AL HORNO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA, BONITO, REMOLACHA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS QUESO FRESCO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	CODITOS CON TOMATE ABADEJO SALSA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BONITO ENCEBOLLADO MENESTRA SALTEADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA, MAÍZ, TOMATE, BONITO Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TILAPIA CON SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA CON MAGRO ENSALADA, MAÍZ, TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS JAMÓN SERRANO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MERLUZA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO

MENU FEBRERO '21 SIN LACTOSA, LECHE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA HORNO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA PATATA COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE EXTREMEÑO ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ 3 DELICIAS TILAPIA AL HORNO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	CODITOS CON TOMATE ABADEJO SALSA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BONITO ENCEBOLLADO MENESTRA SALTEADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA, MAÍZ, TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TILAPIA CON SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA ENSALADA, MAÍZ, TOMATE Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS HUEVO COCIDO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MERLUZA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO

MENU FEBRERO '21 SIN LEGUMBRES

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA HORNO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	PISTO TORTILLA PATATA COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOAMTE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS CON CARNE ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ DELICIAS TILAPIA AL HORNO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	CODITOS CON TOMATE ABADEJO SALSA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO PATATA CON MAGRO QUESO FRESCO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BONITO ENCEBOLLADO ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA, MAÍZ, TOMATE PAN , AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE FIDEOS TILAPIA CON SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATA ENSALADA, MAÍZ, TOMATE Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS HUEVO COCIDO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MERLUZA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	PASTA CON TOMATE ENSALADA CON MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO

MENU FEBRERO ' 21 SIN PESCADO

LUNES 1 CREMA DE ZANAHORIAS SALCHICHAS ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 2 LENTEJAS TORTILLA PATATA COLIFLOR COCIDA PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 3 MACARRONES CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CALABACINES PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 4 POTAJE EXTREMEÑO ENSALADA, TOMATE Y MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 5 ARROZ 3 DELICIAS CARNE EN SALSA ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8 GUIISO DE PATATAS CINTA DE LOMO ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 9 POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 10 CODITOS CON TOMATE MUSLITO DE POLLO JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 11 ALUBIAS CON VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA, MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 12 ARROZ CON VERDURAS T. FRANCESA MENESTRA SALTEADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15 ARROZ CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA, MAÍZ, TOMATE PAN , AGUA Y FRUTA	MARTES 16 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS GUIADAS BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 17 LENTEJAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA, REMOLACHA, MAÍZ Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 18 SOPA DE FIDEOS BURGER PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 19 GUIISO DE PATATA ENSALADA, MAÍZ, TOMATE Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 22 LENTEJAS HUEVO COCIDO ALIÑO TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 23 GUIISO DE PATATAS MUSLITO POLLO EN SALSA CALABACIN PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 24 COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON MAIZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 25 ARROZ CON VERDURAS FILETE POLLO EN SALSA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 26 FESTIVO

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA DÍA NO LECTIVO

26 DE FEBRERO

Ensalada de pasta tricolor



Filete de cinta de lomo plancha

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino



Pan blanco, agua y fruta



485,73 Kcal
18,8 % P
28,1 % L
53,1 % C
2,6 gr. SFA
0,9 gr. sal
14,5 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L1	Ensalada de tomate, melva, orégano y vinagre balsámico	Lomo sajonia a la plancha	Pan y fruta
M2	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y habo cocido	Acedías a la plancha con puré de patatas	Pan y fruta
X3	Crema de calabaza	Filetes de caballa a la plancha con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
J4	Ensalada de aguacate, uvas y nueces	Croquetas de pollo	Pan y fruta
V5	Sopa de estrellitas	San jacobos con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo
L8	Tomate asados rellenos de arroz tres delicias	Tortilla de jamón serrano a taquitos	Pan y fruta
M9	Crema de champiñones con pan tostado	Lomitos de bacalao frito con salsa ali-oli	Pan y macedonia de frutas
X10	Ensalada de manzana y nueces	Huevos rotos con patatas, queso y gulas	Pan y fruta
J11	Sopa de estrellitas	Filete de dorada al horno con rodajas de limón	Pan y fruta
V12	Calabacines rellenos de atún y queso	Sándwich Vegetal con espárrago y huevo cocido	Pan y cuajada
L15	Crema suave de berenjenas	Libritos de cinta de lomo con queso en lonchas empanados	Pan y fruta
M16	Ensalada César	Revuelto de champiñones, patata, cebolla y ajo	Pan y piña en su jugo
X17	Judías verdes salteadas con piñones	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y arroz con leche
J18	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Tortilla de quesitos	Pan y fruta
V19	Sopa de picadillo	Boquerones rebozados con picadillo de tomate	Pan y fruta
L22	Crema de calabacín con champiñones salteados y pan frito	Croquetas caseras de cocido	Pan y yogur líquido
M23	Alcachofas salteadas con jamón	Filetes de pollo pancha con ajito y perejil	Pan y fruta
X24	Setas salteadas con ajito y perejil	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y yogur desnatado
J25	Ensalada de lechuga, manzana y nueces	Carne mechada con patatas fritas	Pan y fruta
V26	Sopa de fideos	Merluza a la romana con lechuga	Pan y fruta

HÁBITOS SALUDABLES

En el desarrollo del niño hay que enseñar hábitos higiénicos y los progenitores deben actuar como modelos.

La ducha diaria o en días alternos, el lavado de manos y el cepillado dental son actividades que deben adquirirse entre los 4-8 años y deben perdurar durante toda la infancia.

Entre los más pequeños (2-4 años) hay que fomentar la autonomía personal en la higiene.

La práctica de actividad física de tipo lúdico y de deporte en niños/as es muy recomendable, ya que el deporte evita el aburrimiento, la soledad, el aislamiento y todos los problemas de salud que el no practicarlo, conlleva.

Es aconsejable seguir una serie de pautas alimenticias que pueden resultar altamente beneficiosas para la salud. En nuestra farmacia pueden asesorarnos sobre la nutrición más adecuada para nosotros.

Planifica un menú semanal equilibrado y variado, te ayudará a distribuir los diferentes grupos de alimentos a lo largo de la semana y a facilitar la compra.

Establece unos horarios de comida regulares, unos horarios ordenados te permitirán comer con tranquilidad y en un entorno adecuado.

Desayuna fruta, lácteos y tostadas o cereales, para asegurar un pleno rendimiento físico e intelectual, y por la noche, para dormir bien, escoge alimentos ligeros de digerir: verduras, sopas, pescados o lácteos.

Sustituye las grasas animales por aceite de oliva virgen, con propiedades cardiosaludables. Escoge alimentos integrales, más ricos en fibra, vitaminas y minerales, huye de los azúcares simples, que favorecen el sobrepeso y a caries dental.

