

# MENÚ MAYO 2021

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Sopa de puchero de fideos		Crema de calabaza y boniato		Cocido de garbanzos		Arroz con verduras		Patatas con verduras	
Hamburguesa de ternera		Salmón con eneldo		Huevo cocido		Tilapia al limón		Ensalada de lechuga, zanahoria y queso fresco	 
Ensalada de lombarda, zanahoria, maíz y huevo cocido	 	Patatas panaderas		Repollo y zanahorias		Judías verdes al ajillo		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			
566,04 Kcal 18,6 % P 25,4 % L 4,6 gr. SFA	56,0 % C 80gr. Azúcares	505,94 Kcal 13,8 % P 4,1 gr. SFA	39,9 % L 1,3 gr. sal	446,42 Kcal 17,3 % P 3,3 gr. SFA	31,6 % L 0,8 gr. sal	455,24 Kcal 11,9 % P 2,9 gr. SFA	29,7 % L 0,8 gr. sal	380,53 Kcal 10,4 % P 5,1 gr. SFA	50,0 % C 35,0 % L 0,9 gr. sal 132gr. Azúcares
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Ensalada de espirales tricolor		Alubias con arroz y verduras		Crema de calabacín, calabaza puerro y patata		Guiso de patatas con magro de cerdo		Crema de boniato y zanahoria	
Tortilla francesa		Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta	 	Filete de jurel al horno		Ensalada de lombarda y espárragos		Fogonero con salsa de cebollas	
Menestra de verduras con patatas		Pan blanco, agua y fruta		Ensalada de pepino aliñado		Pan blanco, agua y fruta		Coliflor aliñada	
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta	
513,21 Kcal 12,1 % P 4,5 gr. SFA	24,4 % L 0,8 gr. sal	537,43 Kcal 11,7 % P 2,0 gr. SFA	21,6 % L 0,6 gr. sal	411,73 Kcal 14,0 % P 1,9 gr. SFA	48,2 % L 0,7 gr. sal	424,61 Kcal 15,0 % P 2,1 gr. SFA	34,8 % L 0,7 gr. sal	507,24 Kcal 12,1 % P 2,7 gr. SFA	57,3 % C 30,6 % L 0,9 gr. sal 230gr. Azúcares
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Arroz con coliflor		Guiso de patatas en amarillo		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de boniato y zanahoria	
Tortilla de patata y cebolla		Queso fresco		Muslitos de pollo en salsa		Merluza al horno		Abadejo a la plancha	
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	 	Guisantes salteados con cebolla		Calabacines salteados		Ensalada de lechuga, pepino y naranja		Brócoli rehogado	
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	
477,87 Kcal 18,5 % P 2,8 gr. SFA	23,7 % L 0,8 gr. sal	477,69 Kcal 13,7 % P 5,2 gr. SFA	34,6 % L 1,2 gr. sal	522,14 Kcal 18,4 % P 3,3 gr. SFA	32,7 % L 1,0 gr. sal	526,21 Kcal 14,9 % P 11,8 gr. SFA	31,6 % L 1,0 gr. sal	545,62 Kcal 13,4 % P 2,7 gr. SFA	51,9 % C 28,9 % L 1,1 gr. sal 275gr. Azúcares

## ALÉRGENOS



# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L3	Ensalada de aguacate, uvas y nueces	Lomo sajonia a la plancha con ensalada de tomate, melva y orégano	Pan y fruta
M4	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Salchichas frescas de pollo al vino blanco con salsa de mostaza	Pan y fruta
X5	Patatas aliñadas con melva y huevo cocido	Acedias a la plancha con tomate aliñado	Pan y yogur líquido
J6	Ensalada de aguacate, uvas y nueces	Filetes de caballa a la plancha con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V7	Sopa de sandía y tomate a la albahaca	San jacobos caseros con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo
L10	Tomate 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	Huevos fritos con patatas a lo pobre (cebolla y pimiento)	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 casero con galleta
J20	Gazpacho con guarnición	Libritos de cinta de lomo con queso en lonchas empanados	Pan y fruta
V21	Sopa de picadillo (fideos, jamón y huevo picado)	Chipirón a la plancha en salsa verde	Pan y melocotón en almíbar

## 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 mantengan como "hábito divertido" y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los "hábitos saludables" impuestos y muy sacrificados para los niños. 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.

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 salivando bien todos los alimentos
- Siempre que puedas, prepara como primer plato ensaladas variadas. Contienen alimentos que debes consumir a diario

