

Menú Septiembre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones - Tilapia al horno al limón - Judías verdes salteadas v.1 - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 9.62%, G: 25.48%, HC: 64.90%, Az: 26.90gr Sal: 1.26gr, AGS: 1.55gr, 366.28 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo duro - Macarrones con tomate bio_2 - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 13.84%, G: 30.32%, HC: 55.84%, Az: 18.58gr Sal: 1.43gr, AGS: 3.48gr, 474.33 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Ensalada de brotes tiernos con tomate y manzana - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 16.51%, G: 37.09%, HC: 46.40%, Az: 20.58gr Sal: 1.74gr, AGS: 2.12gr, 432.66 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz cocido con tomate bio_1 - Muslos de pollo con vino blanco - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Melón 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 19.69%, G: 24.34%, HC: 55.97%, Az: 8.60gr Sal: 1.16gr, AGS: 1.92gr, 448.63 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Sandía - Pan barra larga 2 <p>P: 11.69%, G: 42.47%, HC: 45.84%, Az: 10.02gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.23gr, 507.67 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de puchero de fideos_2 - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Huevo duro - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 15.17%, G: 19.94%, HC: 64.89%, Az: 18.97gr Sal: 1.14gr, AGS: 1.59gr, 317.76 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: 13.64%, G: 35.24%, HC: 51.12%, Az: 30.35gr Sal: 0.81gr, AGS: 2.01gr, 434.99 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de arroz cocido con zanahoria, maíz, huevo y aceitunas - Lomo de merluza al horno con cebollas - Crudivés de zanahoria - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 16.71%, G: 24.10%, HC: 59.18%, Az: 19.47gr Sal: 0.98gr, AGS: 2.22gr, 496.87 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata y calabacín - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 15.72%, G: 18.39%, HC: 65.89%, Az: 13.40gr Sal: 0.70gr, AGS: 0.88gr, 292.60 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 13.04%, G: 24.53%, HC: 62.44%, Az: 21.43gr Sal: 1.31gr, AGS: 2.44gr, 442.17 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Arroz hervido - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 14.11%, G: 27.24%, HC: 58.65%, Az: 18.88gr Sal: 1.53gr, AGS: 2.37gr, 533.14 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate bio_2 - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 15.10%, G: 28.02%, HC: 56.88%, Az: 18.86gr Sal: 2.13gr, AGS: 1.84gr, 466.91 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Tortilla francesa - Arroz hervido con tomate - Yogurt natural - Pan barra larga 2 <p>P: 11.45%, G: 37.91%, HC: 50.64%, Az: 16.40gr Sal: 1.76gr, AGS: 5.31gr, 555.90 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Manzana 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 11.14%, G: 31.69%, HC: 57.17%, Az: 19.58gr Sal: 2.05gr, AGS: 2.49gr, 497.13 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo racion - Patatas panaderas_2 - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 14.92%, G: 38.38%, HC: 46.70%, Az: 26.39gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.79gr, 475.60 Kcal</p>

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Septiembre 2023

Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1
4	5	6	7	8
11 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Wok de verduras con tacos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. -	12 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Sopa de arroz. Churrasquitos de pollo a la plancha con verduras. Fruta fresca. -	13 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Tortilla de espinacas y tomate picado con queso fresco. Fruta fresca. -	14 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Tallarines de calabacín a la marinera. Fruta fresca. -	15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas. - Recomendación cena: Crema de verduras y pescado horneado. Fruta fresca. -
18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Revuelto de bacalao y ensalada de canónigos con cherry y queso feta. Fruta fresca. -	19 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes y huevo duro. Boquerones fritos al limón. Fruta fresca. -	20 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Berenjenas rellenas con carne picada. Fruta fresca. -	21 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Sopa de fideos con verduras. Brocheta de pavo a la plancha. Fruta fresca. -	22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Crema de verduras con queso. Hamburguesa casera de ternera. Fruta fresca. -
25 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca. -	26 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Crema de puerros y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -	27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Muslitos de pollo al horno con verduras asadas. Fruta fresca. -	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. - Recomendación cena: Arroz salteado con setas y sardina a la plancha/horno. Fruta fresca. -	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. - Recomendación cena: Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín y mozzarella. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta fresca. -

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.

Menú Octubre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Contramuslo de pollo asado al horno - Arroz hervido - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 13.34%, G: 22.49%, HC: 64.17%, Az: 27.35gr Sal: 0.95gr, AGS: 2.19gr, 578.51 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con salsa de tomate y champiñones - Filete de jurel _2 a la plancha - Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 19.99%, G: 33.57%, HC: 46.44%, Az: 17.89gr Sal: 7.53gr, AGS: 3.36gr, 488.26 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Coliflor aliñada y cocida_3 - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 13.11%, G: 31.45%, HC: 55.44%, Az: 20.20gr Sal: 0.70gr, AGS: 1.94gr, 408.23 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas marinera - Lomo de merluza al horno con cebollas - Tomate aliñado - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 18.85%, G: 38.34%, HC: 42.81%, Az: 15.38gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.98gr, 488.65 Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Arroz guisado con magro de cerdo - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.02%, G: 23.74%, HC: 64.24%, Az: 16.38gr Sal: 0.70gr, AGS: 1.93gr, 453.64 Kcal</p>
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Octubre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos, tomate y zanahoria. Brocheta de tomate, calabacín y rosada. Fruta fresca. .</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Judías verdes con patatas y taquitos de jamón serrano. Fruta fresca. .</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Sopa de fideos con pollo, cinta de lomo a la plancha y espinacas rehogadas. Fruta fresca. .</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. .</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con patata, champiñones y gambas. Fruta fresca. .</p>	<p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. .</p> <p>Recomendación cena: Berenjenas rellenas de atún, tomate y mozzarella fresca para gratinar. Fruta fresca. .</p>
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31	1	2	3

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.