

Menú Abril 2024

Colegios Luis Sosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con tomate y berenjena - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 11.86%, G: 34.78%, HC: 53.35%, Az: 19.11gr Sal: 1.30gr, AGS: 4.23gr, 582.82 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Bocaditos de merluza al horno con salsa verde de cebolla y perejil - Patatas panaderas_3 - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 14.43%, G: 31.79%, HC: 53.77%, Az: 27.79gr Sal: 1.13gr, AGS: 2.80gr, 540.37 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz saiteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 14.15%, G: 27.23%, HC: 58.61%, Az: 16.49gr Sal: 1.45gr, AGS: 2.44gr, 525.99 Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Abadejo al horno con salsa de tomate - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta - Pan integral portillo 4 <p>P: 12.46%, G: 37.92%, HC: 49.62%, Az: 31.88gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.19gr, 528.07 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 14.17%, G: 36.13%, HC: 49.70%, Az: 16.80gr Sal: 2.40gr, AGS: 3.59gr, 558.86 Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 16.20%, G: 28.72%, HC: 55.09%, Az: 27.03gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.04gr, 494.84 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, calabacín y boniato - Salmón al horno con aceite de oliva - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 17.59%, G: 35.83%, HC: 46.58%, Az: 28.38gr Sal: 4.04gr, AGS: 3.44gr, 546.97 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón - Guisantes al horno - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 9.10%, G: 19.87%, HC: 71.03%, Az: 16.14gr Sal: 1.13gr, AGS: 1.43gr, 434.30 Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado - Fruta - Pan integral portillo 4 <p>P: 13.16%, G: 40.33%, HC: 46.52%, Az: 15.23gr Sal: 0.52gr, AGS: 3.27gr, 520.53 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 11.58%, G: 30.93%, HC: 57.49%, Az: 19.75gr Sal: 1.18gr, AGS: 3.04gr, 476.17 Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla (sin patata) - Contramuslo de pollo asado al horno - Patatas panaderas_3 - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 15.06%, G: 34.59%, HC: 50.35%, Az: 23.74gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.68gr, 494.77 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 12.76%, G: 38.64%, HC: 48.60%, Az: 15.97gr Sal: 0.95gr, AGS: 4.01gr, 568.60 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas - Tomate aliñado con aceitunas - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 18.73%, G: 31.87%, HC: 49.40%, Az: 27.45gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.55gr, 501.45 Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 <p>P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, Az: 19.85gr Sal: 1.68gr, AGS: 3.35gr, 432.32 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patata con cebolla - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 12.50%, G: 33.71%, HC: 53.80%, Az: 19.58gr Sal: 1.82gr, AGS: 3.26gr, 534.06 Kcal</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Tilapia al horno al limón - Patatas al vapor - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 7.39%, G: 30.95%, HC: 61.67%, Az: 27.90gr Sal: 0.87gr, AGS: 2.05gr, 415.79 Kcal</p>	<p>23</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 - Pan de miga blanda <p>P: 12.20%, G: 34.26%, HC: 53.54%, Az: 15.24gr Sal: 1.37gr, AGS: 3.21gr, 469.28 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos - Tortilla de patata y calabacín - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 12.72%, G: 30.34%, HC: 56.93%, Az: 18.04gr Sal: 0.76gr, AGS: 2.62gr, 541.14 Kcal</p>	<p>25</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 - Fruta - Pan integral portillo 4 <p>P: 16.78%, G: 29.81%, HC: 53.41%, Az: 17.31gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado - Fruta - Pan de miga blanda <p>P: 13.69%, G: 37.95%, HC: 48.36%, Az: 26.57gr Sal: 1.40gr, AGS: 3.95gr, 585.36 Kcal</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

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

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Abril 2024

Colegios Luis Sosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Pollo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca. ·	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Sopa de arroz con pollo y tortilla francesa. Fruta fresca. ·	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de verduras. Fajita integral con aguacate, atún y mozzarella rallada. Fruta fresca. ·	Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Sopa de verduras y revuelto de judías y verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca. ·	Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas. Fruta fresca. ·
8 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Quinoa salteada con verduritas y huevo a la plancha. Fruta fresca. ·	9 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Pavo con salsa de setas y verduras salteadas. Fruta fresca. ·	10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Wok de verduras con pollo en tiras. Fruta fresca. ·	11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca. ·	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos salteados. Fruta fresca. ·
15 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Fruta fresca. · Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca. ·	16 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Crema de puerros y musitos de pollo al horno. Fruta fresca. ·	17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Menestra de calabacín, zanahoria y champiñones con tortilla francesa. Fruta fresca. ·	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca. ·	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido. Fruta fresca. ·
22 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. ·	23 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca. ·	24 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y mozzarella. Fruta fresca. ·	25 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · Recomendación cena: Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca. ·	26 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. · Recomendación cena: Ensalada de tomate con aguacate y hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca. ·
29	30	1	2	3

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.