

Menú Mayo de 2017

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7*	Primer plato		Macarrones con tomate	Alubias con verduras	Arroz a la cubana	Verdura cocida
	Segundo plato		Pescado a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada	Pechuga a la plancha con ensalada	San Jacobos con queso
	Postre		Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años		612,84 Kcal	651,63 Kcal	655,85 Kcal	587,34 Kcal
	Edad de 9 a 13 años		756,14 Kcal	851, Kcal	790,9 Kcal	786,58 Kcal
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Arroz de verduras	Tallarines con verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo a la plancha con ensalada	Pescado al papillote con verduras	Lomo a la plancha con tomate natural	Pechugas a la plancha con ensalada y zanahoria	Pescado en salsa verde
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	587,21 Kcal	632,49 Kcal	655,85 Kcal	587,21 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	719,03 Kcal	763,19 Kcal	790,9 Kcal	719,03 Kcal
Semana del 15 al 21*	Primer plato	Crema de verduras	Arroz tres delicias	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Macarrones con tomate
	Segundo plato	Pollo guisado con patata	Pescado en salsa verde	Lomo a la plancha con tomate natural	Pechugas al limón	Pescado a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	577,64 Kcal	612,84 Kcal	586,49 Kcal	630,53 Kcal	612,84 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	753,64 Kcal	756,14 Kcal	775,68 Kcal	761,23 Kcal	756,14 Kcal
Semana del 22 al 28*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Patatas a la riojana	Sopa de fideos	Paella de verduras
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con champiñones	Pescado a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada	Pollo Asado con patatas	Pescado a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	555,32 Kcal	587,21 Kcal	615,09 Kcal	649,9 Kcal	594,74 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	682,84 Kcal	719,03 Kcal	795,29 Kcal	824,25 Kcal	737,9 Kcal
Semana del 29 al 31*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras	Garbanzos con verduras		
	Segundo plato	Albóndigas con tomate natural	Pescado en salsa verde	Pechuga a la plancha con ensalada		
	Postre	Fruta	Fruta	Yogurt		
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	612,84 Kcal	652,2 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	756,14 Kcal	793,74 Kcal		

Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un protéico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana*

Nº Col.: ARA000141

- * Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.
- ** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.
- *** Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

