

# junio2017

## MENÚ DE COMEDOR

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 4*	Primer plato					Lentejas con verduras
	Segundo plato					Pescado a la plancha con tomate y zanahoria
	Postre					Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					587,21 Kcal 719,03 Kcal
Semana del 5 al 11*	Primer plato	Sopa de verduras	Lentejas con verduras	Menestra de verduras	Arroz con tomate	Garbanzos con verduras
	Segundo plato	San Jacobos con queso	Pescado al horno con cebolla y champiñón	Pollo guisado con patata	Lomo con salsa de tomate natural	Pescado en salsa verde
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	659,94 Kcal 786,54 Kcal	587,21 Kcal 719,03 Kcal	554,64 Kcal 699,14 Kcal	697,85 Kcal 822,08 Kcal	587,21 Kcal 719,03 Kcal
Semana del 12 al 18*	Primer plato	Verdura rehogada con cebolla y jamón	Alubias con verduras	Arroz de verduras	Verduras cocida con patata	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Pechugas con tomate y zanahoria	Pescado en salsa verde	Lomo a la plancha con tomate natural	Muslitos a la plancha con ensalada	Pescado a la plancha con tomate y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	660 Kcal 791 Kcal	587,21 Kcal 719,03 Kcal	632,49 Kcal 763,19 Kcal	634,2 Kcal 823,39 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal
Semana del 19 al 23*	Primer plato	Puré de verduras	Lentejas con verduras	Verduras cocida con patata	Arroz a la cubana	Patatas a la riojana
	Segundo plato	Pollo guisado con patata	Pescado al horno y verduras	Pechugas en su salsa	Pescado al orio	Lomo empanado con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	577,64 Kcal 753,64 Kcal	587,21 Kcal 719,03 Kcal	552,09 Kcal 728,38 Kcal	655,85 Kcal 790,9 Kcal	615,09 Kcal 795,29 Kcal
Semana del 26 al 30*	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					

### Ejemplo de una alimentación saludable

Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (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 o 2 v/semana\*

Nº Col.: ARA000141

\* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr. de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico a diario.

\*\*\*\* El menú está diseñado por una nutricionista, teniendo en cuenta el aporte calórico para cada grupo de niños.

