

Menú Octubre de 2017

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 8*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Puré de verduras	Sopa de fideos	Arroz/ Macarrones con salsa de tomate y verduras
	Segundo plato	Pechugas con champiñones	Pescado en salsa ajorio	Albóndigas con salsa de tomate	Pollo Asado con patatas y ensalada	Pescado en salsa verde
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	587,21 Kcal	584,74 Kcal	578,34 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	719,03 Kcal	763,14 Kcal	752,69 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 9 al 15*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Garbanzos con verduras	Macarrones con salsa de tomate	Día Festivo	Día Festivo
	Segundo plato	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Sanjacobs de queso con ensalada	Salchichas a la pancha con ensalada		
	Postre	Fruta	Fruta	Yogurt		
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	651,63 Kcal	655,85 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	851, Kcal	790,9 Kcal		
Semana del 16 al 22*	Primer plato	Lentejas con verduras	Puré de verduras	Sopa de espirales	Arroz a la cubana	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Pescado al horno con verduras	Pollo guisado con patata	Libritos de jamón york con cebolla y zanahoria	Pescado al orio	Pechugas con setas y cebolla
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	587,21 Kcal	577,64 Kcal	570,89 Kcal	655,85 Kcal	552,09 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	719,03 Kcal	753,64 Kcal	767,95 Kcal	790,9 Kcal	728,38 Kcal
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Verdura rehogados con cebolla y jamón	Alubias con verduras	Arroz de la casa	Puré de verduras	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Pescado en salsa verde	Lomo a la plancha con tomate natural	Muslitos a la plancha con lechuga	Pescado a la plancha con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	660, Kcal	587,21 Kcal	632,49 Kcal	634,2 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	791, Kcal	719,03 Kcal	763,19 Kcal	823,39 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 30 al 5*	Primer plato	Arroz de pescado	Lentejas con verduras	Macarrones con tomate		
	Segundo plato	Lomo a la plancha con tomate natural	Pechugas al limón	Pescado a la plancha con ensalada		
	Postre	Fruta	Yogurt	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	632,49 Kcal	630,53 Kcal	612,84 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	763,19 Kcal	761,23 Kcal	756,14 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*