

## Menú Septiembre de 2017

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 3	Primer plato	Vacaciones verano	Vacaciones verano	Vacaciones verano	Vacaciones verano	Vacaciones verano
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 4 al 10 *	Primer plato	Vacaciones verano	Vacaciones verano	Vacaciones verano	Día Festivo	Día Festivo
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 11 al 7 *	Primer plato	Verdura cocida con patata	Garbanzos con verduras	Sopa de fideos	Crema de calabacín	Tallarines con salsa de tomate y verduras
	Segundo plato	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Pescado al horno en salsa ajorio	Muslitos asados con patatas	Pechugas de pavo a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Pescado en salsa verde
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	587,21 Kcal	578,34 Kcal	592,24 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	719,03 Kcal	752,69 Kcal	738,75 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 18 al 24*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Paella de verduras	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Salchichas con salsa de tomate	Pescado a la plancha con ensalada	Pechugas a la plancha con tomate natural	Lomo a la plancha con chanpiñón y cebolla	Pescado a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	594,74 Kcal	580,74 Kcal	655,85 Kcal	587,21 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	737,9 Kcal	757,43 Kcal	790,9 Kcal	719,03 Kcal
Semana del 25 al 30 *	Primer plato	Puré de verduras	Sopa de espirales	Garbanzos con verduras	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Pollo guisado con patata	Albóndigas con tomate natural	Pescado en salsa verde	Lomo a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Pescado al horno y verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	577,64 Kcal	659,94 Kcal	587,21 Kcal	592,24 Kcal	587,21 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	753,64 Kcal	786,54 Kcal	719,03 Kcal	738,75 Kcal	719,03 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\*