

Menú Enero de 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7	Primer plato					
	Segundo plato	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Lentejas con verduras	Puré de verduras	Sopa de espirales	Arroz a de la casa	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Merluza al horno con verduras	Pollo guisado con patata	Libritos de jamón york con cebolla y zanahoria	Merluza a la plancha con lechuga y maíz	Pechugas con champiñón y cebolla
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	587,21 Kcal	577,64 Kcal	570,89 Kcal	691,95 Kcal	552,09 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	719,03 Kcal	753,64 Kcal	767,95 Kcal	814,96 Kcal	728,38 Kcal
Semana del 15 al 21*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de verduras	Garbanzos con verduras	Tallarines con verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo a la plancha con lechuga	Merluza al papillote con verdurtas	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Merluza la plancha con cebolla y zanahoria	Sanjacobs de queso con zanahoria y maíz
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	558,64 Kcal	587,21 Kcal	685,06 Kcal	651,63 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	713,84 Kcal	719,03 Kcal	849,58 Kcal	851, Kcal
Semana del 22 al 28*	Primer plato	Crema de verduras	Macarrones con salsa de tomate	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Paella de marisco
	Segundo plato	Pechuga a la plancha con verduras	Merluza al horno en salsa ajorio	Lomo con champiñones	Salchichas a la pancha con ensalada	Merluza rebozada con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	591,4 Kcal	586,49 Kcal	651,66 Kcal	591,84 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	758,17 Kcal	775,68 Kcal	751,76 Kcal	726,1 Kcal
Semana del 29 al 31*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Sopa de cocido	Patatas a la riojana		
	Segundo plato	Lomo a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Albóndigas con tomate natural	Pechuga empanada con ensalada		
	Postre	Yogurt	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	592,24 Kcal	659,94 Kcal	615,09 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	738,75 Kcal	786,54 Kcal	795,29 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.

