

Menú Febrero de 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 4*	Primer plato				Verdura cocida con patata	Sopa de espirales
	Segundo plato				Albondigas con salsa de tomate	Merluza al papillote con verduras
	Postre				Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años				654,45 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				812,7 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 5 al 11*	Primer plato	Crema de calabacín	Lentejas con verduras	Sopa de fideos	festivo	festivo
	Segundo plato	Lomo a la plancha con tomate natural	Merluza al horno con verduras	Pechugas a la plancha con ensalada y tomate		
	Postre	Yogurt	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	625,03 Kcal	587,21 Kcal	629,1 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	732,4 Kcal	719,03 Kcal	800,69 Kcal		
Semana del 12 al 18*	Primer plato	Espaguetis con salsa de tomate y verduras	Arroz de la casa	Crema de verduras	Fideúa de marisco	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Pechuga a la plancha con ensalada	Pollo guisado con patata	Lomo con salsa natural de tomate	Merluza al horno con cebolla y champiñón
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	603,9 Kcal	632,49 Kcal	554,64 Kcal	697,85 Kcal	587,21 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	758,29 Kcal	763,19 Kcal	699,14 Kcal	822,08 Kcal	719,03 Kcal
Semana del 19 al 25*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz con verduras	Tallarines con verduras	Crema de verduras	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con ensalada y zanahoria	Merluza a la plancha con ensalada y zanahoria	Pechugas a la plancha con tomate y cebolla natural	Merluza al papillote con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	632,49 Kcal	587,85 Kcal	625,03 Kcal	639,76 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	763,19 Kcal	772,52 Kcal	732,4 Kcal	771,58 Kcal
Semana del 26 al 28*	Primer plato	Puré de patata	Sopa de espirales	Lentejas con arroz		
	Segundo plato	Lomo empanado con cebolla y zanahoria	Salchichas con tomate natural	Pechuga a la plancha con ensalada, zanahoria y queso		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	615,09 Kcal	659,94 Kcal	619,21 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	795,29 Kcal	786,54 Kcal	751,03 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*

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.

