

Menú Marzo de 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 4*	Primer plato				Purè de patata	Arroz de la casa
	Segundo plato				Sanjacobos de queso con ensalada	Merluza en salsa verde
	Postre				Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años				627,15 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				804,15 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 5 al 11*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Crema de verduras	Alubias con verduras	Tallarines con verduras	Paella de marisco
	Segundo plato	Pollo al horno al limón	Lomo a la plancha con tomate natural	Pechuga a la plancha con cebolla y setas	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	586,49 Kcal	587,21 Kcal	655,85 Kcal	591,84 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	775,68 Kcal	719,03 Kcal	790,9 Kcal	726,1 Kcal
Semana del 12 al 18*	Primer plato	Purè de verduras	Macarrones con salsa de tomate	Sopa de espirales	Garbanzos con verduras	Verdura con patata
	Segundo plato	Pollo guisado con patata	Merluza en salsa verde	Salchichas con tomate natural	Libritos de jamón york con cebolla y zanahoria	Merluza al horno y verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/ Yogurt
	Edad de 3 a 9 años	577,64 Kcal	603,9 Kcal	659,94 Kcal	651,63 Kcal	602,39 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	753,64 Kcal	758,29 Kcal	786,54 Kcal	851, Kcal	730,84 Kcal
Semana del 19 al 25*	Primer plato	Lentejas con arroz	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Crema de calabacín	Espaguetis con salsa de tomate y verduras
	Segundo plato	Merluza al papillote con verduras	Muslitos pollo a la plancha con ensalada	Sanjacobos de queso con ensalada	Lomo a la plancha con tomate natural	Merluza a la plancha con ensalada y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	639,76 Kcal	586,49 Kcal	651,63 Kcal	625,03 Kcal	587,85 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	771,58 Kcal	775,68 Kcal	851, Kcal	732,4 Kcal	772,52 Kcal
Semana del 26 al 31*	Primer plato	Sopa de cocido	Lentejas con verduras	Purè de verduras	Semana Santa	Semana Santa
	Segundo plato	Albóndigas con tomate natural	Merluza en salsa ajorio	Pechuga a la plancha con tomate natural		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	659,94 Kcal	587,21 Kcal	586,49 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	786,54 Kcal	719,03 Kcal	775,68 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.

