

Menú Mayo de 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6 *	Primer plato	Festivo	Festivo	Puré de verduras	Macarrones con salsa de tomate	Paella de marisco
	Segundo plato			Pechugas con champiñones	Salchichas a la pancha con ensalada	Merluza rebozada con ensalada
	Postre			Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años			586,49 Kcal	655,85 Kcal	591,84 Kcal
	Edad de 9 a 13 años			775,68 Kcal	790,9 Kcal	726,1 Kcal
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz tres delicias	Lentejas con verduras	Tallarines con verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo al horno con ensalada	Merluza al papillote con verduras	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Merluza la plancha con cebolla y zanahoria	Sanjacobs de queso con zanahoria y maiz
	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 14 al 20*	Primer plato	Arroz a la cubana	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Patatas a la riojana	Puré de verduras
	Segundo plato	Merluza a la plancha con ensalada	Albóndigas con salsa de tomate	Lomo empanado con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada y zanahoria	Pechugas a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	594,74 Kcal	586,49 Kcal	651,63 Kcal	685,06 Kcal	554,64 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	737,9 Kcal	775,68 Kcal	851, Kcal	849,58 Kcal	699,14 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Alubias con verduras	Arroz de la casa	Crema de verduras	Fideúa de marisco	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Merluza en salsa ajorio	Muslitos de pollo a la plancha con patata	Salchichas con salsa natural de tomate	Merluza al horno con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	659,94 Kcal	558,64 Kcal	554,64 Kcal	697,85 Kcal	587,21 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	786,54 Kcal	713,84 Kcal	699,14 Kcal	822,08 Kcal	719,03 Kcal
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Espaguetis con salsa de tomate y verduras	Puré de verduras	Sopa de arroz	Verdura cocida con patata	
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Sanjacobs de queso con zanahoria y maiz	Pechugas a la plancha con ensalada	Albóndigas con salsa de tomate	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 9 años	603,9 Kcal	587,34 Kcal	578,34 Kcal	586,49 Kcal	
	Edad de 9 a 13 años	758,29 Kcal	786,58 Kcal	752,69 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.

