

Menú Septiembre de 2018

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 2	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 3 al 9*	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 10 al 16*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Tallarines con verduras	Crema de verduras	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Pechuga 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	651,63 Kcal	587,85 Kcal	625,03 Kcal	639,76 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	851, Kcal	772,52 Kcal	732,4 Kcal	771,58 Kcal
Semana del 17 al 23*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Garbanzos con verduras	Paella de marisco	Puré de verduras	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	660, Kcal	659,94 Kcal	591,84 Kcal	592,24 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	791, Kcal	786,54 Kcal	726,1 Kcal	738,75 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 24 al 30*	Primer plato	Arroz de la casa	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Alubias con verduras	Fideúa de marisco
	Segundo plato	Merluza en salsa ajorio	Sanjacobs de queso con ensalada	Muslitos de pollo al horno con patata	Salchichas con salsa natural de tomate	Merluza al horno con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	558,64 Kcal	651,63 Kcal	554,64 Kcal	651,63 Kcal	587,85 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	713,84 Kcal	851, Kcal	699,14 Kcal	851, Kcal	772,52 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.

