

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	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 de pollo a la plancha con ensalada	San Jacobos 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: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	639,76 Kcal 771,58 Kcal	586,49 Kcal 775,68 Kcal	651,63 Kcal 851 Kcal	625,03 Kcal 732,4 Kcal	587,85 Kcal 772,52 Kcal
Semana del 8 al 12*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con salsa de tomate y verduras	Puré de verduras	FESTIVO	FESTIVO
	Segundo plato	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Merluza en salsa ajorio	Pechuga a la plancha con patata		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	586,49 Kcal 775,68 Kcal	587,85 Kcal 772,52 Kcal	554,64 Kcal 699,14 Kcal		
Semana del 15 al 19*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Tallarines con verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido
	Segundo plato	Pechugas a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Merluza al papillote con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	586,49 Kcal 775,68 Kcal	651,63 Kcal 851 Kcal	587,85 Kcal 772,52 Kcal	625,03 Kcal 732,4 Kcal	558,64 Kcal 713,84 Kcal
Semana del 22 al 26*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Paella de marisco	Puré de verduras	Macarrones con verduras
	Segundo plato	San Jacobos de queso con zanahoria y maíz	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: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	587,34 Kcal 786,58 Kcal	659,94 Kcal 786,54 Kcal	591,84 Kcal 726,1 Kcal	592,24 Kcal 738,75 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal
Semana del 29 al 31*	Primer plato	Espaguetis con salsa de tomate y verduras	Puré de verduras	Sopa de arroz		
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Pechugas a la plancha con ensalada		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	603,9 Kcal 758,29 Kcal	660 Kcal 771 Kcal	578,34 Kcal 752,69 Kcal		

Ejemplo de una alimentación saludable

Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (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 o 2 v/semana*

Nº Col.: ARA000141

* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr. de pan.

** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

*** Se recomienda realizar ejercicio físico a diario.

**** El menú está diseñado por una nutricionista, teniendo en cuenta el aporte calórico para cada grupo de niños.