

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 3 al 9*	Primer plato	Puré de verduras con patata	Arroz con verduras	Espaguetis con verduras y salsa de tomate	FESTIVO	FESTIVO
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con ensalada	Lomo rebozado con ensalada	Merluza al papillote con verduras		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,96 Kcal 767,99 Kcal	597,14 Kcal 807,62 Kcal	584,97 Kcal 727,44 Kcal		
Semana del 10 al 16*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Paella de marisco	Alubias con verduras	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria	Pechugas a la plancha con champiñón y cebolla	Merluza con patatas en salsa verde	San Jacobos de queso con zanahoria y maíz	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,96 Kcal 767,99 Kcal	596,39 Kcal 719,49 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal	579,99 Kcal 781,44 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal
Semana del 17 al 23*	Primer plato	Arroz con verduras	Alubias con verduras	Verdura cocida con patata	Sopa de espirales	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo con salsa natural de tomate	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Pechugas con patatas al horno	Merluza al horno con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	587,21 Kcal 719,03 Kcal	595,14 Kcal 725,04 Kcal	600,96 Kcal 747,99 Kcal	589,46 Kcal 749,19 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal



Ejemplo 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 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.