

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 7 al 13*	Primer plato		Arroz con verduras	Tallarines con verduras	Verdura cocida con patata	Garbanzos con verduras
	Segundo plato		Lomo rebozado con ensalada	Merluza al horno con verduras	Salchichas a la plancha con ensalada	Albóndigas con tomate natural
	Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años		600,18 Kcal 797,55 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal	608,96 Kcal 767,99 Kcal	606,59 Kcal 760,73 Kcal
Semana del 14 al 20*	Primer plato	Macarrones con verduras	Lentejas con verduras	Crema de verduras con patata	Arroz de verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Pechugas a la plancha con champiñón y cebolla	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza al horno	Lomo con salsa natural de tomate
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	603,9 Kcal 758,29 Kcal	590,79 Kcal 734,18 Kcal	604,29 Kcal 786,29 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	602,39 Kcal 762,93 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Paella de marisco	Lentejas con verduras	Puré de verduras	Espaguetis con verduras
	Segundo plato	Sanjacobs de queso con zanahoria y maiz	Merluza con patatas en salsa verde	Muslitos pollo al horno con ensalada	Pechugas a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Merluza al horno con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	604,29 Kcal 786,29 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal	590,79 Kcal 734,18 Kcal	592,24 Kcal 738,75 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Arroz con verduras	Alubias con verduras	Puré de verduras con patata	Sopa de espirales	
	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	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	587,21 Kcal 719,03 Kcal	602,39 Kcal 762,93 Kcal	600,96 Kcal 747,99 Kcal	589,46 Kcal 749,19 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.