

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 3*	Primer plato					Verdura cocida con patata
	Segundo plato					Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria
	Postre					Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					608,96 Kcal 767,99 Kcal
Semana del 4 al 10*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Paella de marisco	Lentejas con verduras	Puré de verduras	Espaguettis 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 11 al 17*	Primer plato	Crema de verduras con patata	Arroz con verduras	Alubias con verduras	Sopa de fideos	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Merluza con patatas en salsa verde	Pechuga rebozada con tomate y zanahoria	Salchichas a la plancha	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	600,96 Kcal 747,99 Kcal	599,98 Kcal 764,32 Kcal	602,04 Kcal 742,59 Kcal	604,05 Kcal 797,2 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal
Semana del 18 al 24*	Primer plato	Puré de verduras	Tallarines con salsa de tomate	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Paella de marisco
	Segundo plato	Sanjacobs de queso con zanahoria y maiz	Merluza al horno en salsa ajorio	Lomo con champiñones	Pechugas a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria	Merluza rebozada con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	587,34 Kcal 786,58 Kcal	591,4 Kcal 758,17 Kcal	586,49 Kcal 775,68 Kcal	609,8 Kcal 764,5 Kcal	591,84 Kcal 726,1 Kcal
Semana del 25 al 28*	Primer plato	Espaguettis con verduras	Arroz con verduras	Crema de verduras		
	Segundo plato	Merluza al horno en salsa ajorio	Lomo con salsa natural de tomate y cebolla	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Festivo	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	584,18 Kcal 748,52 Kcal	601,48 Kcal 796,42 Kcal	600,96 Kcal 747,99 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.