

|                      |                                       | LUNES                                   | MARTES                                       | MIÉRCOLES                                       | JUEVES   | VIERNES                            |
|----------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|------------------------------------|
| Semana del 4 al 10*  | Primer plato                          | Puré de verduras con patata             | Arroz con verduras                           | Sopa de espirales                               | Lentejas con verduras  | Tallarines con verduras            |
|                      | Segundo plato                         | Albóndigas con tomate y cebolla natural | Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria | Lomo rebozado con lechuga y zanahoria           | Pechugas de pollo con tomate y verduras                          | Merluza con patatas al horno       |
|                      | Postre                                | Fruta                                   | Fruta  | Fruta   | Yogurt   | Fruta                              |
|                      | Edad: 3 a 9 años<br>Edad: 9 a 13 años | 600,96 Kcal<br>747,99 Kcal              | 584,18 Kcal<br>748,52 Kcal                   | 585,22 Kcal<br>741,75 Kcal                      | 603,7 Kcal<br>725,1 Kcal   | 606,76 Kcal<br>775,34 Kcal         |
| Semana del 11 al 17* | Primer plato                          | Fideúa de marisco                       | Alubias con verduras                         | Verdura cocida con patata                       | Arroz de verduras  | Puré de verduras                   |
|                      | Segundo plato                         | Merluza al horno con verduras           | Lomo con salsa natural de tomate             | Sanjacobos con lechuga y zanahoria              | Merluza al papillote con verduras                                | Pollo guisado con patata           |
|                      | Postre                                | Fruta                                   | Fruta  | Fruta   | Yogurt   | Fruta                              |
|                      | Edad: 3 a 9 años<br>Edad: 9 a 13 años | 587,85 Kcal<br>772,52 Kcal              | 602,39 Kcal<br>762,93 Kcal                   | 604,29 Kcal<br>786,29 Kcal                      | 581,14 Kcal<br>795,05 Kcal                                       | 577,64 Kcal<br>753,64 Kcal         |
| Semana del 18 al 24* | Primer plato                          | Espaguettis con salsa de tomate         | Paella de marisco                            | Crema de verduras                               | Sopa de fideos   | Lentejas con verduras              |
|                      | Segundo plato                         | Lomo a la plancha con verduras          | Merluza rebozada con ensalada                | Albóndigas con tomate y cebolla natural         | Pechugas de pollo a la plancha con patatas y tomate y huevo duro | Merluza con patatas en salsa verde |
|                      | Postre                                | Fruta                                   | Fruta  | Fruta   | Yogurt   | Fruta                              |
|                      | Edad: 3 a 9 años<br>Edad: 9 a 13 años | 595,17 Kcal<br>774,84 Kcal              | 591,84 Kcal<br>726,1 Kcal                    | 600,96 Kcal<br>747,99 Kcal                      | 609,87 Kcal<br>737,3 Kcal  | 583,54 Kcal<br>725,73 Kcal         |
| Semana del 25 al 31* | Primer plato                          | Crema de verduras con patata            | Arroz tres delicias                          | Verduras cocida con patata                      | Espaguettis con verduras   | Garbanzos con verduras             |
|                      | Segundo plato                         | Sanjacobos con lechuga y zanahoria      | Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria | Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria | Merluza al horno con ajorio                                      | Pechugas en su salsa con verduras  |
|                      | Postre                                | Fruta                                   | Fruta  | Fruta   | Yogurt   | Fruta                              |
|                      | Edad: 3 a 9 años<br>Edad: 9 a 13 años | 604,29 Kcal<br>786,29 Kcal              | 584,18 Kcal<br>748,52 Kcal                   | 608,96 Kcal<br>767,99 Kcal                      | 608,55 Kcal<br>765,65 Kcal                                       | 596,39 Kcal<br>750,63 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.