

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	Primer plato			FESTIVO	Arroz de verduras	Garbanzos con verduras
	Segundo plato				Merluza al papillote con verduras	Pechugas en su salsa con verduras
	Postre				Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años				581,14 Kcal 795,05 Kcal	596,39 Kcal 750,63 Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	Puré de verduras con patata	Fideuá de marisco	Sopa de espirales	Lentejas con verduras	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Merluza al horno con verduras	Lomo rebozado con lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo con tomate y verduras	Merluza con patatas al horno
	Postre	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	600,96 Kcal 747,99 Kcal	587,85 Kcal 772,52 Kcal	585,22 Kcal 741,75 Kcal	603,7 Kcal 725,1 Kcal	606,76 Kcal 775,34 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Macarrones con verduras	Alubias con arroz	Crema de verduras con patata	Arroz de verduras	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo con salsa natural de tomate	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza al horno con verduras	Muslos de pollo al horno con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	603,9 Kcal 758,29 Kcal	602,39 Kcal 760,73 Kcal	604,29 Kcal 786,29 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	590,79 Kcal 734,18 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Espaguettis con salsa de tomate	Arroz a la cubana	Verduras cocida con patata	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 Edad: 9 a 13 años	595,17 Kcal 774,84 Kcal	591,84 Kcal 726,1 Kcal	600,96 Kcal 747,99 Kcal	609,87 Kcal 737,3 Kcal	583,54 Kcal 725,73 Kcal
Semana del 27 al 31*	Primer plato	Puré de verdura con patata	Fideuá de marisco	Lentejas con verduras	Tallarines con verduras	FESTIVO
	Segundo plato	Sanjacobs de queso con zanahoria y maiz	Merluza con patatas en salsa verde	Pechuga a la plancha con champiñones y cebolla	Merluza al horno con ajorio	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
	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	608,55 Kcal 765,65 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.