

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 3 al 9*	Primer plato	Crema de verduras con patata	Arroz tres delicias	Verduras cocida con patata	Sopa de fideos	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria	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	604,29 Kcal 786,29 Kcal	584,18 Kcal 748,52 Kcal	608,96 Kcal 767,99 Kcal	609,87 Kcal 737,3 Kcal	583,54 Kcal 725,73 Kcal
Semana del 10 al 16*	Primer plato	Tallarines con verduras	Arroz de verduras	Alubias con verduras	Puré de verduras	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Merluza al horno con verduras	Lomo rebozado con ensalada	Muslos de pollo al horno con ensalada	Pechugas a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Merluza al horno con patatas en salsa ajorio
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	584,97 Kcal 727,34 Kcal	600,18 Kcal 797,55 Kcal	590,79 Kcal 734,18 Kcal	592,24 Kcal 738,75 Kcal	583,54 Kcal 725,73 Kcal
Semana del 17 al 23*	Primer plato	Paella de marisco	Verduras cocida con patata	Garbanzos con verduras	Espaguettis con verduras	VACACIONES DE VERANO
	Segundo plato	Merluza con patatas en salsa verde	Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas con tomate natural	Pechugas en su salsa con verduras	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	603,9 Kcal 758,29 Kcal	608,96 Kcal 767,99 Kcal	606,59 Kcal 762,93 Kcal	611,35 Kcal 774,45 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.