

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 8*	Primer plato	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 9 al 15*	Primer plato	FESTIVO	Tallarines con verduras	Puré de verduras con patata	Arroz de verduras	Garbanzos con verduras
	Segundo plato		Merluza con patatas al horno	Albóndigas con tomate y cebolla natural	Merluza al papillote con verduras	Pechugas en su salsa con verduras
	Postre		Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años		606,76 Kcal 775,34 Kcal	600,96 Kcal 747,99 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	596,39 Kcal 750,63 Kcal
Semana del 16 al 22*	Primer plato	Espaguettis con verduras	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 Edad: 9 a 13 años	594,85 Kcal 782,32 Kcal	602,39 Kcal 760,73 Kcal	604,29 Kcal 786,29 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	577,64 Kcal 753,64 Kcal
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras	Lentejas con verduras	Arroz tres delicias	Sopa de fideos
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con ensalada	Merluza con patatas en salsa verde	Lomo rebozado con ensalada	Merluza con patatas en salsa verde	Muslitos de pollo al horno con patatas y ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,96 Kcal 767,99 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal	577,68 Kcal 734,65 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal	577,24 Kcal 752,53 Kcal
Semana del 30*	Primer plato	Crema de verduras				
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla natural				
	Postre	Fruta				
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	600,96 Kcal 747,99 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

Handwritten signature



* 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.