

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6*	Primer plato		Espaguetis con salsa de tomate	Arroz de la casa	Crema de verduras	Lentejas con verduras y arroz
	Segundo plato		Lomo a la plancha con verduras	Merluza con patatas en salsa verde	Pechuga empanada con ensalada	San Jacobos con lechuga y zanahoria
	Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años		595,17 Kcal 774,84 Kcal	582,53 Kcal 781,04 Kcal	598,22 Kcal 725,74 Kcal	599,84 Kcal 753,93 Kcal
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Arroz de verduras	Alubias con verduras	Macarrones con verduras	FESTIVO	FESTIVO
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Lomo con salsa natural de tomate	Pechuga a la plancha con champiñón		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	591,84 Kcal 726,1 Kcal	612 Kcal 798,8 Kcal	628 Kcal 791,45 Kcal		
Semana del 14 al 20*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de la casa	Garbanzos con verduras	Tallarines con verduras	Crema de verduras con patata
	Segundo plato	Muslitos de pollo guisados con verduras	Merluza rebozada con ensalada	Lomo a la plancha con champiñones y cebolla	Merluza a la plancha con ensalada	San Jacobos con lechuga y zanahoria
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	586,49 Kcal 775,68 Kcal	591,84 Kcal 726,1 Kcal	659,94 Kcal 786,54 Kcal	608,55 Kcal 765,65 Kcal	604,29 Kcal 786,29 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Puré de verduras	Sopa de fideos
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Pechuga empanada con salsa natural de tomate	Merluza en salsa ajorio	Lomo a la plancha con ensalada, zanahoria y queso	Muslitos de pollo con patatas y ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	660 Kcal 791 Kcal	597,99 Kcal 732,83 Kcal	558,64 Kcal 713,84 Kcal	611,14 Kcal 786,25 Kcal	577,24 Kcal 752,53 Kcal
Semana del 28 al 31*	Primer plato	Arroz de verduras	Alubias con verduras	Macarrones con verduras	Crema de verduras	
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Salchichas con tomate	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Pechugas con salsa natural de tomate	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	591,84 Kcal 726,1 Kcal	651,63 Kcal 851 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal	605,39 Kcal 730,33 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.