

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana del 2 al 8*</b>	Primer plato	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Puré de verduras
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo rebozado con ensalada y queso	Merluza con patatas en salsa verde	Muslitos de pollo con 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	602 Kcal 810 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal	586,49 Kcal 775,68 Kcal
<b>Semana del 9 al 15*</b>	Primer plato	Macarrones con verduras	Lentejas con verduras	Crema de verduras con patata	Arroz de verduras	Garbanzos con verduras
	Segundo plato	Merluza en salsa verde	Pechuga a la plancha con champiñones	Hamburguesa casera con ensalada	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Lomo con tomate natural
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	603,9 Kcal 758,29 Kcal	590,79 Kcal 734,18 Kcal	608,96 Kcal 767,99 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	605,39 Kcal 749,38 Kcal
<b>Semana del 16 al 22*</b>	Primer plato	Espaguetis con verduras	Verdura cocida con patata	Alubias con verduras	Arroz con tomate	Sopa de espirales
	Segundo plato	Merluza a la plancha con lechuga	Albóndigas con tomate y cebolla	Pechugas a la plancha con champiñones y patatas	Merluza rebozada con ensalada	Muslitos de pollo con patatas y ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,55 Kcal 765,65 Kcal	660 Kcal 791 Kcal	593,09 Kcal 756,08 Kcal	596,15 Kcal 757,44 Kcal	577,24 Kcal 752,53 Kcal
<b>Semana del 23 al 29*</b>	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de la casa	Crema de verduras	Tallarines con verduras	Lentejas con verduras
	Segundo plato	Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Pollo guisado con ensalada	Merluza en salsa al ajo orio	Pechugas en su salsa con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,96 Kcal 767,99 Kcal	584,18 Kcal 748,52 Kcal	586,49 Kcal 775,68 Kcal	608,55 Kcal 765,65 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal
<b>Semana del 30 al 31*</b>	Primer plato	Puré de patata	Macarrones con verduras			
	Segundo plato	Hamburguesa casera con ensalada y queso	Merluza al ajo orio con ensalada			
	Postre	Fruta	Fruta			
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	610,44 Kcal 798,8 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

*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.