

Menú Octubre de 2020

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 4*	Primer plato				Garbanzos con verduras	Tallarines con verduras
	Segundo plato				Lomo con tomate natural	Merluza en salsa ajorio
	Postre				Fruta	Yogurt
	Edad de 3 a 9 años				605,39 Kcal	621,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				749,38 Kcal	777,3 Kcal
Semana del 5 al 11*	Primer plato	Espaguetis con verduras	Sopa de fideos	Alubias con verduras	Arroz de verduras	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Merluza a la plancha con lechuga	Muslitos pollo con patatas y ensalada	Pechugas a la plancha con champiñones y patatas	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Albóndigas con tomate y cebolla
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	608,55 Kcal	577,24 Kcal	593,09 Kcal	584,18 Kcal	660, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	765,65 Kcal	752,53 Kcal	756,08 Kcal	748,52 Kcal	791, Kcal
Semana del 12 al 18*	Primer plato			Lentejas con verduras	Crema de verduras	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Festivo	Festivo	Lomo con tomate natural	Salchichas a la plancha con ensalada	Merluza con patatas en su jugo
	Postre			Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años			597,89 Kcal	608,96 Kcal	610,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años			740,38 Kcal	767,99 Kcal	766,69 Kcal
Semana del 19 al 25*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Sopa de espirales
	Segundo plato	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza en salsa verde	Pechuga a la plancha con salsa de tomate natural	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Muslitos pollo con patatas y ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	604,29 Kcal	603,9 Kcal	593,49 Kcal	581,14 Kcal	577,24 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	786,29 Kcal	758,29 Kcal	735,88 Kcal	795,05 Kcal	752,53 Kcal
Semana del 26 al 31*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de verduras	Alubias con verduras	Crema de verduras	Espaguetis con verduras
	Segundo plato	Hamburguesa casera con ensalada y queso	Merluza con patatas en salsa verde	Pechugas con salsa natural de tomate	Lomo con tomate natural	Merluza a la plancha con ensalada
	Postre	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	585,84 Kcal	603,9 Kcal	583,49 Kcal	565,59 Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	787,8 Kcal	758,29 Kcal	725, Kcal	723,28 Kcal	727,34 Kcal

Ejemplo de patrón 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 ó 2 v/semana*

Nº Col.: ARA000141

- * Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.
- ** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.
- *** Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

