

Menú Septiembre de 2020

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6*	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Sopa de fideos	Festivo	Verdura cocida con patata	Arroz con verduras	Garbanzos con verduras
	Segundo plato	Muslitos pollo con patatas y ensalada		Albóndigas con tomate y cebolla	Pechuga a la plancha con salsa tomate natural	Lomo con tomate natural
	Postre	Fruta		Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	577,24 Kcal		660, Kcal	617,89 Kcal	605,39 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	752,53 Kcal		791, Kcal	780,49 Kcal	749,38 Kcal
Semana del 14 al 20*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Puré de patatas	Arroz con tomate
	Segundo plato	Pollo guisado con ensalada	Merluza en salsa verde con patatas	Pechugas con salsa natural de tomate	Hamburguesa casera con ensalada y queso	Merluza rebozada con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	589,52 Kcal	597,99 Kcal	610,44 Kcal	596,15 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	789,44 Kcal	732,83 Kcal	798,8 Kcal	757,44 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	Lentejas con verduras	Arroz de casa	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras	Alubias con verduras
	Segundo plato	Pechugas en su salsa con verduras	Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza en salsa ajorio	Lomo con champiñones
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	574, Kcal	584,18 Kcal	604,29 Kcal	621,9 Kcal	588,54 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal	748,52 Kcal	786,29 Kcal	777,3 Kcal	732,13 Kcal
Semana del 28 al 30*	Primer plato	Arroz con verduras	Macarrones con verduras	Verdura cocida con patata		
	Segundo plato	Pechuga a la plancha con salsa tomate natural	Merluza con ajorio y ensalada	Salchichas a la plancha con lechuga y zanahoria		
	Postre	Yogurt	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	617,89 Kcal	608,55 Kcal	608,96 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	780,49 Kcal	765,65 Kcal	767,99 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.

