

Menú Noviembre de 2020

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 2 al 8*	Primer plato	Festivo	Macarrones con verduras	Lentejas con verduras y arroz	Crema de calabaza	Arroz con tomate
	Segundo plato		Merluza a la plancha con lechuga y queso	Albóndigas con tomate natural	Pollo guisado con ensalada	Merluza en salsa verde con patatas
	Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años		593,18 Kcal	599,84 Kcal	586,49 Kcal	582,53 Kcal
	Edad de 9 a 13 años		725,17 Kcal	753,93 Kcal	775,68 Kcal	781,04 Kcal
Semana del 9 al 15*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de la casa	Alubias con verduras	Puré de patata	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Sanjacobs con lechuga y zanahoria	Merluza a la plancha con ensalada	Pechugas a la plancha con champiñones y patatas	Lomo con salsa de tomate y queso	Merluza con patatas en su jugo
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	604,29 Kcal	580,2 Kcal	593,09 Kcal	611,25 Kcal	610,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	786,29 Kcal	734,59 Kcal	756,08 Kcal	762,8 Kcal	766,69 Kcal
Semana del 16 al 22*	Primer plato	Sopa de fideos	Lentejas con verduras	Arroz a la cubana	Puré de verduras	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Salchichas con tomate	Pechugas empanadas con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Hamburguesa casera de pollo con ensalada y queso	Merluza con ajorio y ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	580,04 Kcal	577,68 Kcal	580,2 Kcal	581,04 Kcal	608,55 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	726,99 Kcal	734,6 Kcal	734,59 Kcal	747,55 Kcal	765,65 Kcal
Semana del 23 al 29*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Sopa de fideos	Garbanzos con verduras	Tallarines con verduras	Arroz de verduras
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Muslitos pollo con patatas y ensalada	Lomo con tomate natural	Pechuga a la plancha con champiñón	Merluza con patatas en salsa verde
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	600,96 Kcal	577,24 Kcal	605,39 Kcal	624,89 Kcal	603,9 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	747,99 Kcal	752,53 Kcal	749,38 Kcal	785,49 Kcal	758,29 Kcal
Semana del 30 al 6*	Primer plato	Crema de verduras				
	Segundo plato	Muslo pollo guisado con patata				
	Postre	Fruta				
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal				
	Edad de 9 a 13 años	775,68 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.

