

## Menú Febrero de 2021

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Arroz de verduras	Lentejas con verduras	Verdura cocida con patata	Tallarines con verduras
	Segundo plato	Lomo con tomate natural	Merluza rebozada	Pechugas en su salsa con verduras	Hamburguesa casera	Merluza al orio
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	565,59 Kcal	606,35 Kcal	574, Kcal	598,1 Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	723,28 Kcal	740,55 Kcal	741,63 Kcal	730,3 Kcal	727,34 Kcal
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Crema de verduras	Arroz de casa	Alubias con verduras y arroz	Festivo	Festivo
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Merluza con patatas en salsa verde	Pechugas con salsa de cebolla y champiñon		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años	600,96 Kcal	603,9 Kcal	605,64 Kcal		
	Edad de 9 a 13 años	747,99 Kcal	758,29 Kcal	768,63 Kcal		
Semana del 15 al 21*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras	Garbanzos con verduras	Arroz de la casa	Sopa de fideos
	Segundo plato	Muslitos pollo con cebolla	Merluza a la plancha	Lomo con tomate natural	Merluza en salsa verde	Salchichas a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	586,49 Kcal	608,55 Kcal	605,39 Kcal	581,14 Kcal	580,04 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	775,68 Kcal	765,65 Kcal	749,38 Kcal	795,05 Kcal	726,99 Kcal
Semana del 22 al 28*	Primer plato	Crema de verduras	Arroz de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis con verduras	Alubias con verduras y arroz
	Segundo plato	Pollo guisado con verduras	Merluza a la plancha con patatas al orio	Lomo rebozado	Merluza a la plancha	Pechugas en su salsa con verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	598,75 Kcal	603,9 Kcal	602, Kcal	621,9 Kcal	605,64 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	761,95 Kcal	758,29 Kcal	810, Kcal	777,3 Kcal	768,63 Kcal
	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					

### 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.



## Recomendaciones cenas

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7*	Primer plato	Pimientos rellenos de	Brocoli con patata	Ensalada al gusto	Salteado de verduras con patatas	Espinacas con patata y jamón
	Segundo plato	jamón yorky queso al horno	Tortilla francesa	Anchoas fritas con patata asada	Lomo a la plancha	Ternera a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Guisantes, trigueros, huevo escalfado y longaniza	Sopa de fideos	Ensalada al gusto	Festivo	Festivo
	Segundo plato		Ternera a la plancha	Pescado al horno		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 15 al 21*	Primer plato	Col al horno	Ensalada de tomate y cebolla	Crema de calabaza	Ensalada de tomate, maíz y zanahoria	Berenjenas rellenas
	Segundo plato	Pechuga a la plancha	Tortilla de patata	Salmón a la plancha	Muslos de pollo al horno	de verduras y atún
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 22 al 28*	Primer plato	Brocoli/ Bimi al horno con cebolla y atún	Pimientos rojos con cebolla y atún	Espinacas con queso	Sopa de fideos	Revuelto de verduras
	Segundo plato	Ternasco a la plancha	Pechuga de pavo a la plancha	y nueces al horno	Lomo a la plancha	Patata/ boniato asada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					

### 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.

