

## Menú Enero de 2021

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 3*	Primer plato					
	Segundo plato	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 4 al 10*	Primer plato				Arroz a la cubana	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Navidad	Navidad	Navidad	Merluza a la plancha con salsa orio	Lomo con tomate natural
	Postre				Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años				581,14 Kcal	565,59 Kcal
	Edad de 9 a 13 años				795,05 Kcal	723,28 Kcal
Semana del 11 al 17*	Primer plato	Crema de verduras	Tallarines con verduras	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Verdura cocida con patata
	Segundo plato	Albóndigas con tomate y cebolla	Merluza a la plancha	Pechugas en su salsa con verduras	Merluza en salsa verde	Muslitos pollo guisado con cebolla
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	600,96 Kcal	584,97 Kcal	574, Kcal	581,14 Kcal	586,49 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	747,99 Kcal	727,34 Kcal	741,63 Kcal	795,05 Kcal	775,68 Kcal
Semana del 18 al 24*	Primer plato	Crema de verduras	Arroz de verduras	Alubias con verduras y arroz	Puré de patata	Espaguetis con verduras
	Segundo plato	Salchichas a la plancha	Merluza con patatas en salsa verde	Pechugas con salsa de cebolla y champiñón	Lomo con salsa de tomate	Merluza a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	608,96 Kcal	603,9 Kcal	605,64 Kcal	593,3 Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	767,99 Kcal	758,29 Kcal	768,63 Kcal	729,8 Kcal	727,34 Kcal
Semana del 25 al 31*	Primer plato	Lentejas con verduras	Arroz de casa	Crema de verduras	Verdura cocida con patata	Macarrones con verduras
	Segundo plato	Pechugas en su salsa con verduras	Merluza a la plancha con salsa orio	Pollo guisado con verduras	Hamburguesa casera	Merluza a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad de 3 a 9 años	574, Kcal	584,18 Kcal	598,75 Kcal	598,1 Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal	748,52 Kcal	761,95 Kcal	730,3 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.



## Recomendaciones cenas

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 3*	Primer plato					
	Segundo plato	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad	Navidad
	Postre					
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 4 al 10*	Primer plato				Ensalada al gusto	
	Segundo plato	Navidad	Navidad	Navidad	Tortilla de patata	Pizza casera
	Postre				Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 11 al 17*	Primer plato	Sopa de fideos	Guisantes con patatas y jamón	Revuelto: Alcachofas huevo duro	Ensalada; tomate queso fresco y maíz	Empanadillas caseras de atún pimiento tomate y huevo duro
	Segundo plato	Pechuga rebozada con pimientos	Ternasco a la plancha	patatas y jamón	Anchoas fritas con pimientos	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 18 al 24*	Primer plato	Ensalada al gusto	Espinacas con cebolla y atún al horno	Cogollos atún y maíz	Sopa de fideos	Canelones rellenos de arroz champiñones y salsa de soja
	Segundo plato	Lomo con champiñones	Salchichas frescas	Tortilla francesa	Salmón a la plancha	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 9 años Edad de 9 a 13 años					
Semana del 25 al 31*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Menestra de verduras	Pisto de verduras	Ensalada; tomate cebolla y atún	Wraps de guacamole mis de lechugas y pollo algusto
	Segundo plato	Ternasco a la plancha	Ternera/ pechuga a la plancha	Patatas al horno	Bacalao al horno	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	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.

