

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	Primer plato					
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 6 al 12*	Primer plato			FESTIVO	Arroz con verduras	Verdura cocida con patata
	Segundo plato				Merluza en salsa verde	Albóndigas con tomate
	Postre				Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años				615 Kcal 757,1 Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Tallarines con verdura	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Crema de verduras
	Segundo plato	Lomo con salsa de tomate natural	Merluza a la limón	Pechugas en su salsa con verduras	Merluza a la plancha	Salchichas a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	565,59 Kcal 723,28 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Puré de verduras	Arroz con verduras
	Segundo plato	Pollo guisado	Merluza a la plancha	Pechugas en su salsa con verduras	Hamburguesa casera a la plancha	Merluza al orio
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	586,49 Kcal 775,68 Kcal	589,52 Kcal 789,44 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal	610,44 Kcal 798,8 Kcal	603,9 Kcal 758,29 Kcal
Semana del 27 al 30*	Primer plato	Sopa de fideos	Arroz con tomate	Garbanzos con verduras	Macarrones con verdura	
	Segundo plato	Salchichas a la plancha	Merluza rebozada	Lomo con salsa de tomate natural	Merluza en salsa ajorio	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	580,04 Kcal 726,99 Kcal	596,15 Kcal 757,44 Kcal	605,39 Kcal 749,38 Kcal	621,9 Kcal 777,3 Kcal	

Ejemplo 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 o 2 v/semana*

Nº Col.: ARA000141



* Todas las comidas llevan incluida la ración de 30 gr. de pan y ensalada.

** Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

*** Se recomienda realizar ejercicio físico a diario.

**** El menú está diseñado por una nutricionista, teniendo en cuenta el aporte calórico para cada grupo de niños.