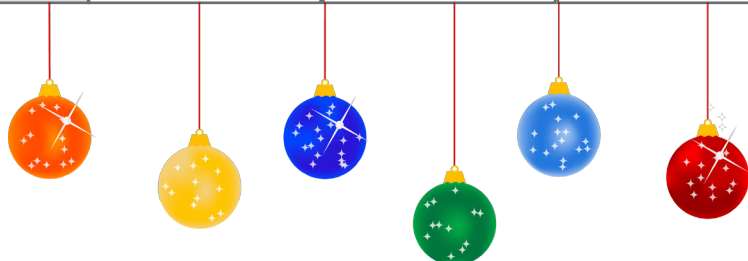


		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 5*	Primer plato			Alubias con verduras	Arroz con verduras	Crema de calabaza / calabacín
	Segundo plato			Lomo con salsa de tomate natural	Merluza a la plancha	Salchichas a la plancha
	Postre			Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años			583,39 Kcal 722,98 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 6 al 12*	Primer plato	FESTIVO			Macarrones con verduras	Verdura cocida con patatas
	Segundo plato				Merluza al ajorio	Albóndigas con tomate natural
	Postre				Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años				584,97 Kcal 727,34 Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 13 al 19*	Primer plato	Macarrones con verduras	Puré de verduras con patatas	Lentejas con verduras	Arroz con verduras	Sopa de fideos
	Segundo plato	Merluza a la plancha	Hamburguesa casera con tomate	Pechugas a la plancha	Merluza en salsa verde	Pollo guisado con verduras y patatas
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	608,55 Kcal 765,65 Kcal	660 Kcal 791 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	577,24 Kcal 752,53 Kcal
Semana del 20 al 26*	Primer plato	Lentejas con verduras	Espaguetis con verduras	Sopa de fideos		
	Segundo plato	Lomo con tomate natural	Merluza a la plancha	Salchichas a la plancha		
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	598,39 Kcal 740,38 Kcal	608,55 Kcal 765,65 Kcal	580,04 Kcal 726,99 Kcal		



Ejemplo de una alimentación saludable

Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (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.

Merry
Christmas
 and
HAPPY NEW YEAR