

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6*	Primer plato		FESTIVO	Macarrones con verdura	Arroz con verduras	Puré de verduras
	Segundo plato			Pechugas a la plancha	Merluza a la plancha	Hamburguesa a la plancha
	Postre			Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años			606,5 Kcal 778,4 Kcal	581,14 Kcal 795,05Kcal	660 Kcal 791 Kcal
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Crema de verduras	Tallarines con verdura	Alubias con verdura y arroz	Arroz a la cubana	Sopa de fideos
	Segundo plato	Pollo guisado con verduras	Merluza a la plancha	Pechugas a la plancha	Merluza al orio	Salchichas a la plancha
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	598,75 Kcal 761,95 Kcal	584,97 Kcal 727,34 Kcal	605,64 Kcal 768,63 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	580,04 Kcal 726,99 Kcal
Semana del 14 al 20*	Primer plato	Verdura cocida con patata	Macarrones con verdura	Lentejas con verduras	Arroz de la casa	Crema de calabacín
	Segundo plato	Albóndigas con tomate	Merluza en salsa verde	Pechugas en su salsa con verduras	Merluza a la plancha	San Jacobos
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lacteo	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años	660 Kcal 791 Kcal	608,55 Kcal 765,65 Kcal	574 Kcal 741,63 Kcal	581,14 Kcal 795,05 Kcal	599,51 Kcal 758,5 Kcal
Semana del 21 al 27*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 28 al 30*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					

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.

** 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.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 6*	Primer plato			Ensalada al gusto	Ensalada al gusto	Col al horno
	Segundo plato		FESTIVO	Salmón a la plancha con salsa de cítricos	Huevos rellenos con atún y pimiento rojo	Pechugas a la plancha
	Postre			Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 7 al 13*	Primer plato	Crema de setas, langostinos y coco	Ensalada al gusto		Revuelto de trigueros y setas	
	Segundo plato		Croquetas de brócoli y garbanzos al horno	Pescado al horno con verduras	Calabacín, champiñón y atún	Pizza casera
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 14 al 20*	Primer plato	Ensalada al gusto	Brochetas de verduras a la plancha	Salteado de verduras	Ensalada al gusto	Berenjenas rellenas con verduras y atún al horno
	Segundo plato	Bocaditos de atún	Ternera a la plancha	Pescado a elegir al vapor / horno/ plancha	Tortilla de patata	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 21 al 27*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					
Semana del 28 al 30*	Primer plato	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad: 3 a 9 años Edad: 9 a 13 años					

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.

** 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.