

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
680 Kcal. P: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7	3	649 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 8	4	706 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 11	5	825 Kcal. P: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6	6	NO LECTIVO	
MACARRONES A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE CALABAZA ATÚN EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS VAPOR YOGUR		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ TRES DELICIAS RABAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA			
NAPOLITANAN MACARONI SCRAMBLED EGGS WITH HAM WITH LETTUCE FRUIT		CREAM OF PUMPKIN SOUP TUNA FISH IN TOMATO SAUCE WITH COOKED POTATOES YOGURT		STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW FRUIT		CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS) SQUID SLICES WITH LETTUCE AND CORN FRUIT			
	10		11		12		13		14
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
NO LECTIVO		839 Kcal. P: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 13	18	745 Kcal. P: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7	19	726 Kcal. P: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 8	20	718 Kcal. P: 13 HC.: 54 L.: 30 G.: 7	21
		JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS DADO YOGUR		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA		ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE Y OREGANO FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	
		GREEN BEANS WITH OLIVE OIL MIXED MEATBALLS WITH SAUCE WITH DICED POTATOES YOGURT		HARICOT BEANS STEW ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET WITH CARROTS SALAD FRUIT		SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE GRILLED CHICKEN STEAK WITH TOMATO AND OREGANO FRUIT		RICE WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND CORN FRUIT	
706 Kcal. P: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 10	24	679 Kcal. P: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7	25	669 Kcal. P: 23 HC.: 42 L.: 31 G.: 7	26	725 Kcal. P: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 11	27	697 Kcal. P: 19 HC.: 59 L.: 21 G.: 7	28
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCH CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA		FIDEUA CON POLLO TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA		CREMA DE TOMATE POLLO AL AJILLO CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ MILANESA CON YORKY QUESO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGUR	
LENTILS WITH CARROTS GRILLED BEEF HAMBURGER WITH GREEN SALAD FRUIT		FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN TUNA FISH OMELETTE WITH LETTUCE FRUIT		CREAM OF TOMATO SOUP GARLIC CHICKEN WITH SLICED ROASTED POTATOES FRUIT		STEW SOUP CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW WITH VEGETABLES FRUIT		MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH PEAS YOGURT	



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1

Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas



Leche o derivados



Pan, cereales o derivados



2

Respetando el patrón de consumo de la Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE

- Patatas $\leq 3r$
- Carne roja $< 2r$
- Carnes procesadas $\leq 1r$
- Carne blanca $2r$
- Pescado/Marisco $\geq 2r$
- Huevos $2-4r$
- Dulces $\leq 2r$

CADA DÍA

- Lácteos $2-4r$
- Frutos secos/Semillas/Aceitunas $1-2r$
- Legumbres y leguminosas $\geq 2r$
- Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla

EN CADA COMIDA PRINCIPAL

- Frutas $1-2$ / Verduras $\geq 2r$
- Aceite de oliva
- Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales $1-2r$

r: ración Fuente: IFMed

3

Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

AGUA



PROTEÍNA:
Carnes, pescados,
huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA



FRUTA O
LÁCTEO



HIDRATOS
DE CARBONO:
Pan, patata, arroz,
pasta, maíz...

VEGETALES
crudos y
cocinados



Si hemos comido...

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteo

Podemos cenar...

Hortalizas crudas o verduras cocidas
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne magra o huevo
Pescado o carne magra
Lácteo o fruta
Fruta

Algunos
consejos



Juega con el color de
las frutas y verduras
y tu dieta será
más nutritiva

Cocina con hierbas
aromáticas y especias
para reducir el
consumo de sal

Incorpora cereales
integrales en
tu alimentación

Escoge los
derivados lácteos
menos grasos y
sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8
vasos de agua al día
para mantenerte
hidratado

Haz ejercicio y
mantén un estilo
de vida activo