

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
SEMANA 1 (Del 24 al 28 de Mayo)	<p>1º. Ensalada de tomate (cebolla y zanahoria ECO) 2º. Cazuela de <u>fideos</u> y <u>salmón</u>. (cebolla, pimienta verde, tomate y guisantes) <u>Pan</u> común Manzana</p> <p>Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>514,36</td> <td>19,50</td> <td>62,33</td> <td>20,68</td> <td>2,12</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	514,36	19,50	62,33	20,68	2,12	<p>1º. Crema de calabaza ECO (calabacín, puerro y patata) 2º. Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate con guarnición de arroz blanco cocido. <u>Pan</u> integral Plátano</p> <p>Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>547,78</td> <td>18,61</td> <td>77,64</td> <td>16,70</td> <td>3,20</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	547,78	18,61	77,64	16,70	3,20	<p>1º. Estofado hervido con patatas y verduras (guisantes, zanahoria ECO y judías verdes) 2º. <u>Filete de Abadejo</u> al vapor con ensalada de tomate y lechuga <u>Pan</u> común Naranja</p> <p>Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>421,11</td> <td>16,88</td> <td>51,11</td> <td>14,42</td> <td>2,60</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	421,11	16,88	51,11	14,42	2,60	<p>1º. Ensalada mixta con <u>huevo cocido</u> (lechuga, tomate y zanahoria ECO) 2º. Potaje mixto de alubias y garbanzos con patata (zanahoria, tomate y cebolla) <u>Pan</u> integral Pera</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>339,60</td> <td>13,16</td> <td>42,48</td> <td>12,43</td> <td>2,91</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	339,60	13,16	42,48	12,43	2,91	<p>1º. Guiso de arroz caldoso de pollo (tomate, judías verdes, zanahoria, guisantes y cebolla) 2º. <u>Tortilla con patatas y calabacín</u> y guarnición de guisantes salteados con ajos <u>Pan</u> común Manzana</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>635,45</td> <td>19,81</td> <td>90,87</td> <td>21,22</td> <td>3,51</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	635,45	19,81	90,87	21,22	3,51
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
514,36	19,50	62,33	20,68	2,12																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
547,78	18,61	77,64	16,70	3,20																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
421,11	16,88	51,11	14,42	2,60																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
339,60	13,16	42,48	12,43	2,91																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
635,45	19,81	90,87	21,22	3,51																																																			
SEMANA 2 (Del 31 Mayo al 4 Junio)	<p>1º. Arroz a la cubana (tomate y ajo) 2º. <u>Medallón de merluza</u> horneado en salsa de zanahorias <u>Pan</u> común Nectarina</p> <p>Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>469,17</td> <td>15,45</td> <td>66,67</td> <td>14,37</td> <td>2,29</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	469,17	15,45	66,67	14,37	2,29	<p>1º. Ensalada verde con <u>huevo cocido</u>. (lechuga, canónigos y zanahoria) 2º. Potaje de garbanzos ECO con espinacas (patata, zanahoria y tomate) <u>Pan</u> integral Plátano</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>436,20</td> <td>17,23</td> <td>54,41</td> <td>15,34</td> <td>1,50</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	436,20	17,23	54,41	15,34	1,50	<p>1º. Estofado hervido de patata con pollo y judías verdes 2º. <u>Tortilla francesa</u> y ensalada con tomate <u>Pan</u> común Manzana</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>469,71</td> <td>21,61</td> <td>51,33</td> <td>15,43</td> <td>3,01</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	469,71	21,61	51,33	15,43	3,01	<p>1º. Crema de verduras (patata, puerro y calabacín ECO) 2º. <u>Burguer de ternera</u> horneada con patata al vapor <u>Pan</u> integral Naranja</p> <p>Soja y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>394,78</td> <td>16,79</td> <td>46,11</td> <td>15,04</td> <td>2,41</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	394,78	16,79	46,11	15,04	2,41	<p>1º. <u>Macarrones con queso</u>, tomate y zanahoria ECO (Ensalada) 2º. <u>Huevos Aurora cocidos</u> en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria <u>Pan</u> común Pera</p> <p>Lácteos, Gluten y Huevo</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>533,44</td> <td>22,72</td> <td>61,37</td> <td>18,39</td> <td>2,59</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	533,44	22,72	61,37	18,39	2,59
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
469,17	15,45	66,67	14,37	2,29																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
436,20	17,23	54,41	15,34	1,50																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
469,71	21,61	51,33	15,43	3,01																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
394,78	16,79	46,11	15,04	2,41																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
533,44	22,72	61,37	18,39	2,59																																																			
SEMANA 3 (Del 7 al 11 de Junio)	<p>1º. Ensalada de tomate, rúcula y pimienta verde con <u>huevo cocido</u>. 2º. Potaje con lentejas y arroz (tomate, cebolla y zanahoria) <u>Pan</u> común Manzana</p> <p>Gluten y Huevo</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>404,57</td> <td>11,47</td> <td>60,59</td> <td>12,82</td> <td>2,16</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	404,57	11,47	60,59	12,82	2,16	<p>1º. Paella con verduras (guisantes y zanahoria ECO) 2º. <u>Tortilla con patatas y cebolla</u> y ensalada de tomate y pepino <u>Pan</u> integral Pera</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>522,77</td> <td>16,17</td> <td>78,06</td> <td>14,16</td> <td>2,18</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	522,77	16,17	78,06	14,16	2,18	<p>1º. <u>Coditos gratinados</u>. (tomate y <u>queso</u>) 2º. <u>Tiras de potón</u> a la plancha (ajo y perejil) y ensalada de tomate y lechuga <u>Pan</u> común Naranja</p> <p>Pescado, Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>479,69</td> <td>18,04</td> <td>55,65</td> <td>20,92</td> <td>3,08</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	479,69	18,04	55,65	20,92	3,08	<p>1º. Coliflor <u>gratinada</u>. (<u>queso edan</u>) 2º. Jamoncitos de pollo al horno con arroz blanco cocido <u>Pan</u> integral Plátano</p> <p>Lácteos y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>467,65</td> <td>21,26</td> <td>50,04</td> <td>18,55</td> <td>2,08</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	467,65	21,26	50,04	18,55	2,08	<p>1º. Sopa de <u>estrellitas</u> con pollo 2º. <u>Filete de Halibut</u> al horno con patatas al vapor <u>Pan</u> común Manzana</p> <p>Pescado y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>404,42</td> <td>13,56</td> <td>44,92</td> <td>23,23</td> <td>2,94</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	404,42	13,56	44,92	23,23	2,94
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
404,57	11,47	60,59	12,82	2,16																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
522,77	16,17	78,06	14,16	2,18																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
479,69	18,04	55,65	20,92	3,08																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
467,65	21,26	50,04	18,55	2,08																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
404,42	13,56	44,92	23,23	2,94																																																			
SEMANA 4 (Del 14 al 18 de Junio)	<p>1º. Lentejas ECO estofadas con verduras (tomate, zanahoria y cebolla) 2º. <u>Huevos Aurora</u> en salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria <u>Pan</u> común Nectarina</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>441,25</td> <td>21,38</td> <td>42,64</td> <td>17,82</td> <td>2,69</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	441,25	21,38	42,64	17,82	2,69	<p>1º. Crema de patata y zanahoria ECO (con cebolla) 2º. Pechuga de pollo a la plancha (ajo y perejil) y ensalada con lechuga <u>Pan</u> integral Manzana</p> <p>Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>495,06</td> <td>23,41</td> <td>53,75</td> <td>16,91</td> <td>2,11</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	495,06	23,41	53,75	16,91	2,11	<p>1º. Ensalada con manzana (lechuga y zanahoria ECO) 2º. <u>Macarrones</u> en salsa boloñesa (carne picada de cerdo) <u>Pan</u> común Plátano</p> <p>Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>462,71</td> <td>12,60</td> <td>71,31</td> <td>13,50</td> <td>2,83</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	462,71	12,60	71,31	13,50	2,83	<p>1º. Salteado de judías verdes 2º. Arroz caldoso con <u>atún fresco</u>. (tomate, pimienta roja y cebolla) <u>Pan</u> integral Pera</p> <p>Pescado y Guten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>495,09</td> <td>14,53</td> <td>64,99</td> <td>21,12</td> <td>2,38</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	495,09	14,53	64,99	21,12	2,38	<p>1º. Garbanzos ECO en jardinera (tomate, patata y zanahoria) 2º. <u>Tortilla francesa</u> y ensalada con tomate <u>Pan</u> común Naranja</p> <p>Huevo y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>446,14</td> <td>21,08</td> <td>47,22</td> <td>15,02</td> <td>2,94</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	446,14	21,08	47,22	15,02	2,94
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
441,25	21,38	42,64	17,82	2,69																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
495,06	23,41	53,75	16,91	2,11																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
462,71	12,60	71,31	13,50	2,83																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
495,09	14,53	64,99	21,12	2,38																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
446,14	21,08	47,22	15,02	2,94																																																			
SEMANA 5 (21 y 22 de Junio)	<p>1º. Ensalada de la huerta con <u>huevo cocido</u> (lechuga, rúcula y tomate) 2º. <u>Macarrones a la napolitana</u>. (tomate y <u>jamón cocido</u>) <u>Pan</u> común Nectarina</p> <p>Huevo, Lácteos, Soja y Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>511,20</td> <td>23,72</td> <td>59,13</td> <td>15,25</td> <td>2,09</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	511,20	23,72	59,13	15,25	2,09	<p>1º. Gazpacho andaluz (tomate, cebolla, pimienta verde y pepino) 2º. Potaje de alubias blancas con verduras <u>Pan</u> integral Sandía</p> <p>Gluten</p> <table border="1"> <tr> <th>E.(kcal)</th> <th>Gr.(g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>501,70</td> <td>24,81</td> <td>50,32</td> <td>19,55</td> <td>2,81</td> </tr> </table>	E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	501,70	24,81	50,32	19,55	2,81	<h1>FELICES VACACIONES</h1> <p>INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS. Todos lo alimentos subrayados contienen algún tipo de alérgenos de obligada declaración.</p>																																
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
511,20	23,72	59,13	15,25	2,09																																																			
E.(kcal)	Gr.(g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																			
501,70	24,81	50,32	19,55	2,81																																																			

CONSEJOS SALUDABLES PARA GOZAR DE UNA VIDA MÁS SANA

Los niños deben dedicarle más tiempo a jugar y menos a ver la televisión. Jugar les ayuda a desarrollarse y adquirir nuevas habilidades. El juego además, mejora sus capacidades cognitivas y relaciones sociales.



Reducir el consumo de azúcar, conocer los ingredientes de los alimentos y evitar las bebidas azucaradas es fundamental para una nutrición sana durante la infancia.



La higiene dental es uno de los hábitos que se deben inculcar desde que son muy pequeños. Se debe comenzar desde que aparecen los primeros dientes, comprar un cepillo adecuado para bebés e introducirlo en su boca sin pasta de dientes y humedecido con agua para que se vaya habituando. Dejar que el niño se lave los dientes con los padres y explícales que deben hacerlo después de comer para eliminar los restos de comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Verduras variadas al vapor (Brócoli, zanahoria y patata) Mulitos de pollo al horno <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada con frutas (Lechuga, canónigos, mango y piña) Tortilla de pavo <i>Yogur natural</i>	Ensalada de hélices de colores con tomate, maíz, pavo y atún <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de arroz y merluza Champiñones con jamón <i>Fruta de temporada</i>	Pizza casera de jamón cocido, tomate y queso rallado Ensalada de tomate <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 2	Ensalada variada de hortalizas y atún Rollitos de tortilla francesa y jamón cocido <i>Fruta de temporada</i>	Salteado de espárragos trigueros Sándwich de pavo y queso <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de fideos Empanada casera de pisto de verduras con tomate <i>Fruta de temporada</i>	Patata y calabacín al vapor Rosada al vapor con ajitos <i>Yogur natural</i>	Ensalada de canónigos Bocadillo de queso con tomate <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 3	Crema de hortalizas Boquerones fritos <i>Yogur natural</i>	Ensalada de hortalizas variada Pan tostado con jamón y tomate <i>Yogur natural</i>	Judías verdes salteadas con jamón Jamón cocido a la plancha <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada de arroz con tomate, pepino, maíz, atún, pavo y lechuga <i>Fruta de temporada</i>	Salchichas de pollo y pavo al vino con salteado de alcachofas <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 4	Lenguados al microondas con papillote de verduras (zanahoria, judías verdes y calabacín) <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada de tomate y maíz Bocapizza casero de tomate, queso y atún <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada de lechuga y tomate Pinchitos de cerdo a la plancha con patatas fritas <i>Fruta de temporada</i>	Tortilla de espinacas con jamón y salmorejo cordobés <i>Fruta de temporada</i>	Espaguetis salteados con pisto <i>Fruta de temporada</i>
SEMANA 5	Guisantes con jamón Calamares a la plancha con ajitos y perejil <i>Fruta de temporada</i>	Ensalada de hortalizas variada Filetitos de ternera a la plancha con puré de patatas casero <i>Yogur natural</i>	FELICES VACACIONES INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS. Todos los alimentos subrayados contienen algún tipo de alérgenos de obligada declaración.		