

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Crema de verduras. Merluza a la plancha con judías verdes rehogadas. Yogurt y pan. Merienda Matinal: leche y fruta	5 Macarrones con tomate y queso. Salchichas de pollo cocidas con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche y bocadillo de paté.	6 Potaje de lentejas con verduras. Tortilla de calabacín con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas napolitanas.	7 Estofado de ternera con patatas y verduras. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo y pan integral. Merienda Matinal: leche y bocadillo de nocilla.	8 Arroz a banda. Rollitos de jamón York cocido con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas de limón.
11 Tallarines a la jardinera. Bacalao al horno con col rehogada. Yogurt y pan. Merienda Matinal: leche y fruta.	12 Crema de calabacín. Albóndigas de pollo en salsa y ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan Merienda Matinal: leche y bocadillo de chopped.	13 Cocido andaluz. Miniempanadillas de atún con ensalada mixta (lechuga, zanahoria, remolacha y maíz). Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas de coco.	14 Fideuá marinera. Pez de limón a la plancha con patatas fritas. Fruta del tiempo y pan integral. Merienda Matinal: leche y bocadillo de queso philadelphia.	15 Paella mixta. Tortilla de espinacas con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas de chocolate.
18 Sopa de estrellas. Pollo a la jardinera con ensalada mixta (lechuga, zanahoria, remolacha y maíz). Fruta del tiempo y pan Merienda Matinal: leche y fruta.	19 Arroz con tomate. Merluza a la plancha con judías verdes rehogadas. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche y pan con aceite.	20 Potaje de lentejas con verduras. Tortilla de calabacín con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao rosquillas.	21 Estofado de ternera con patatas y verduras. Filetes de caballa con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan integral. Merienda Matinal: leche y bocadillo de jamón york.	22 Crema de puerros. San Jacobo de York y salmorejo. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas maría.
25 Patatas a la marinera Croquetas de jamón con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas napolitanas.	26 Crema de verduras. Bacalao a la plancha con patatas fritas y ensalada mixta (lechuga, zanahoria, remolacha y maíz). Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche y bocadillo de paté.	27 Potaje de garbanzos con bacalao y acelgas. Rollitos de jamón york cocido y queso fresco. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche con cacao y galletas de limón.	28 Macarrones con tomate y queso. Pez espada a la plancha con col rehogada. Yogurt y pan integral. Merienda Matinal: leche y fruta.	29 Arroz caldoso con pollo. Tortilla de espinacas con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan. Merienda Matinal: leche y bocadillo de nocilla.

El menú de dieta se debe solicitar antes de la 10 h. de la mañana.

En el reverso podrán encontrar relación de los alérgenos contenidos en el menú.

La leche contiene: leche y derivados y si lleva cacao soja

El yogurt contiene leche y derivados

El pan contiene trigo

Fruta del tiempo (manzana, pera, plátano y naranja)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>CREMA DE VERDURAS Contiene: leche y derivados</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA Contiene: pescado</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Contiene: sulfitos.</p> <p>455 KCAL/17,06gr de Proteína/62,5 CH/15,16 grasas</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO. Contiene: trigo, leche y derivados, huevo.</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO COCIDAS. Contiene: soja.</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO DE PATÉ Contiene: trigo.</p> <p>431 KCAL/16,06gr de Proteína/61,8 CH/14,02 grasas</p>	<p>6</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Contiene: huevo</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO Contiene: sulfitos</p> <p>GALLETAS NAPOLITANAS Contiene: trigo, sulfitos. Puede contener trazas de: leche y derivados.</p> <p>485 KCAL/18,12gr de Proteína/66,2 CH/16,03 grasas</p>	<p>7</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO. Contiene: trigo, pescado, soja, derivados lácteos.</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO CON NOCILLA Contiene: trigo, leche y derivados, frutos de cáscara (avellanas), soja. Puede contener trazas de: otros frutos de cáscara.</p> <p>475 KCAL/19,5gr de Proteína/62,9 CH/16,2 grasas</p>	<p>8</p> <p>ARROZ A BANDA. Contiene: pescado.</p> <p>ROLLITOS DE JAMÓN YORK COCIDOS. Puede contener trazas de: soja.</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos.</p> <p>GALLETAS DE LIMÓN Contiene: trigo, cebada, sulfitos, huevo. Puede contener trazas de: soja.</p> <p>440 KCAL/16,03gr de Proteína/60 CH/15,3 grasas</p>
<p>11</p> <p>TALLARINES A LA JARDINERA Contiene: trigo, leche y derivados Puede contener trazas de: huevo</p> <p>BACALAO AL HORNO Contiene: pescado</p> <p>COL REHOGADA Contiene: sulfitos</p> <p>455 KCAL/17,06gr de Proteína/62,5 CH/15,16 grasas</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Contiene: leche y derivados</p> <p>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA Contiene: trigo, leche y derivados, sulfitos y huevo</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO DE CHOPPED Contiene: trigo.</p> <p>485 KCAL/18,12gr de Proteína/66,2 CH/16,03 grasas</p>	<p>13</p> <p>MINIEMPANADILLAS DE ATÚN Contiene: trigo, pescado, huevo</p> <p>ENSALADA MIXTA. Contiene: sulfitos</p> <p>GALLETAS DE COCO Contiene: trigo, soja.</p> <p>455 KCAL/17,06gr de Proteína/62,5 CH/15,16 grasas</p>	<p>14</p> <p>FIDEUA MARINERA. Contiene: trigo, pescado, sulfitos. Puede contener trazas de: huevo</p> <p>PEZ DE LIMÓN A LA PLANCHA Contiene: pescado</p> <p>BOCADILLO DE QUESO PHILADELPHIA. Contiene: trigo, leche y derivados</p> <p>435 KCAL/17,12gr de Proteína/62,2 CH/15,93 grasas</p>	<p>15</p> <p>PAELLA MIXTA Contiene: pescado, sulfitos</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS Contiene: huevo</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos.</p> <p>GALLETAS DE CHOCOLATE Contiene: trigo, leche y derivados, soja. Puede contener trazas de: cacahuetes, huevo.</p> <p>421 KCAL/16,06gr de Proteína/61,8 CH/13,02 grasas</p>
<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS Contiene: trigo</p> <p>ENSALADA MIXTA Contiene: sulfitos</p> <p>435 KCAL/17,12gr de Proteína/62,2 CH/15,93 grasas</p>	<p>19</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA Contiene: pescado</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Contiene: sulfitos.</p> <p>PAN CON ACEITE Contiene: trigo.</p> <p>467 KCAL/17,62gr de Proteína/65,3 CH/15,1 grasas</p>	<p>20</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Contiene: huevo</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos.</p> <p>ROSQUILLAS Contiene: trigo, sulfitos</p> <p>Puede contener trazas de: huevo, leche y derivados, soja</p> <p>431 KCAL/16,06gr de Proteína/61,8 CH/14,02 grasas</p>	<p>21</p> <p>FILETES DE CABALLA. Contiene: pescado.</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO DE JAMÓN YORK Contiene: trigo</p> <p>Puede contener trazas de: soja.</p> <p>466 KCAL/17,12gr de Proteína/65,12 CH/17,03 grasas</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE PUERROS Contiene: leche y derivados</p> <p>SAN JACOBO DE YORK. Contiene: trigo, huevo, leche y derivados.</p> <p>SALMOREJO Contiene: trigo, sulfitos</p> <p>GALLETAS MARÍA Contiene: trigo, sulfitos. Puede contener trazas de: huevo, leche y derivados, soja.</p> <p>474,5 KCAL/18,8gr de Proteína/63,9 CH/15,78 grasas</p>
<p>25</p> <p>PATATAS A LA MARINERA. Contiene: pescado y sulfitos.</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN. Contiene: trigo, leche y derivados. Puede contener trazas de: crustáceos, huevo, pescado, soja, frutos de cáscara, apio, mostaza, moluscos.</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos.</p> <p>GALLETAS NAPOLITANAS Contiene: trigo, sulfitos. Puede contener trazas de: leche y derivados.</p> <p>455 KCAL/17,06gr de Proteína/62,5 CH/15,16 grasas</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE VERDURAS Contiene: leche y derivados</p> <p>BACALAO A LA PLANCHA Contiene: pescado</p> <p>ENSALADA MIXTA. Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO DE PATÉ Contiene: trigo.</p> <p>440 KCAL/16,03gr de Proteína/60 CH/15,3 grasas</p>	<p>27</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO Y ACELGAS. Contiene: pescado.</p> <p>ROLLITOS DE JAMÓN YORK COCIDOS. Puede contener trazas de: soja.</p> <p>QUESO FRESCO Contiene: leche y derivados.</p> <p>GALLETAS DE LIMÓN Contiene: trigo, cebada, sulfitos, huevo. Puede contener trazas de: soja.</p> <p>421 KCAL/16,06gr de Proteína/61,8 CH/13,02 grasas</p>	<p>28</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO. Contiene: trigo, leche y derivados, huevo.</p> <p>PEZ ESPADA A LA PLANCHA Contiene: pescado</p> <p>COL REHOGADA Contiene: sulfitos</p> <p>455 KCAL/17,06gr de Proteína/62,5 CH/15,16 grasas</p>	<p>29</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS Contiene: huevo</p> <p>TOMATE NATURAL ALIÑADO Contiene: sulfitos</p> <p>BOCADILLO CON NOCILLA Contiene: trigo, leche y derivados, frutos de cáscara (avellanas), soja. Puede contener trazas de: otros frutos de cáscara.</p> <p>440 KCAL/16,03gr de Proteína/60 CH/15,3 grasas</p>

Valor calórico calculado para niños entre 3-6 años con una media de 1300kcal al día

BASES PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS.

- . Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- . Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- . Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- . Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verduras, hidratos de carbono y proteínas.
- . Es necesario incluir siempre verduras en el primer plato o la guarnición del segundo.
- . Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

SUGERENCIAS.

Primeros platos:

- . 3 ó 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- . El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos (pasta, arroz, patata, sopas).

Segundos platos.

- . Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado.
 - 1 ó 2 platos a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos....)
 - 3 ó 4 días alternar segundo platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podemos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...), pizza...

Recomendaciones actividad física para los niños.

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada casi todos los días de la semana.

Al menos dos días a la semana esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como Tablet, televisión, videojuegos.....

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuado a la constitución y desarrollo de la persona.