SERVICIO DE COMEDOR Menú

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Fideuá marinera. Guisantes rehogados con queso fresco. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de jamón york.	2 Paella mixta. Tortilla de calabacín con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de paté.	3 Crema de puerros con calabaza. Pollo a la cazadora con patatas parisinas al vapor. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	4 Cocido andaluz. Mini empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y pan con aceite.	5 Macarrones con tomate y queso. Rosada a la plancha con col rehogada. Yogurt y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.
8 Patatas a la marinera. Rollitos de jamón york cocido con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de queso philadelphia.	9 Espirales con tomate y queso. Merluza al horno con judías verdes rehogadas. Yogurt y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	10 Crema de verduras. San Jacobo de york al horno con ensalada de canónigos, queso fresco y tomate. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	11 Estofado de ternera con patatas y verduras. Filetes de caballa con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de chopped.	12 Potaje de lentejas con verduras. Tortilla de espinacas con ensalada de tomate y maíz. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de paté.
15 Sopa de fideos con huevo. Salmón a la plancha con col rehogada. Yogurt y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	16 Potaje de garbanzos con bacalao y acelgas. Tortilla de queso con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de jamón york.	17 Fideuá marinera. Carrillada de ternera con verduritas y ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	18 Crema de calabacín. Varitas de merluza al horno con ensalada de tomate y maíz. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y pan con aceite.	19 Arroz con tomate. Pollo asado con cebolla y pimientos. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de queso philadelphia.
22 Tallarines a la jardinera. Merluza al horno con judías verdes rehogadas. Yogurt y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	23 Arroz a banda. Hamburguesa de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de chopped.	24 Potaje de lentejas con verduras. Tortilla de coliflor y ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	25 Crema de verduras. Carrillada de ternera con verduritas con patatas parisinas al vapor. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de paté.	26 Sopa de estrellas. San Jacobo de york al horno con ensaladilla de patatas y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y pan con aceite.
29 Arroz caldoso con pollo. Tortilla de atún con ensalada mixta (lechuga, zanahoria, remolacha y maíz). Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de jamón york.	30 Sopa de fideos con huevo. Flamenquín de york con salmorejo. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y bocadillo de queso philadelphia.	31 Cocido andaluz. Pavo braseado a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.	Crema de puerros con zanahoria. Pollo a la jardinera con tomate natural aliñado. Fruta del tiempo y pan integral. **Merienda Matinal:** leche y pan con aceite.	Espaguetis con tomate y queso. Salmón con calabacín a la plancha. Yogurt y pan. **Merienda Matinal:** leche y fruta.

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
El yogurt contiene leche y derivados
El pan contiene trigo
Fruta del tiempo (…)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FIDEÚA MARINERA. Contiene: trigo, pescado, sulfitos. Puede contener trazas de: huevo. GUISANTES REHOGADOS Contiene: sulfitos QUESO FRESCO. Contiene: leche y derivados BOCADILLO DE JAMÓN YORK Contiene: trigo Puede contener trazas de: soja. KCAL: 291 Hidratos de carbono (gr): 38 Proteínas (gr): 15 Grasas (gr): 9	2 PAELLA MIXTA Contiene: pescado, sulfitos TORTILLA DE CALABACÍN. Contiene: huevo TOMATE NATURAL ALIÑADO Contiene: sulfitos. BOCADILLO DE PATÉ Contiene: trigo. KCAL: 338 Hidratos de carbono (gr): 40 Proteínas (gr): 18 Grasas (gr): 11	3 POLLO A LA CAZADORA Contiene: sulfitos. KCAL: 323 Hidratos de carbono (gr): 29 Proteínas (gr): 24 Grasas (gr): 12	4 MNI EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO Contiene: trigo, pescado, huevo. ENSALADA DE LECHUGA. Contiene: sulfitos PAN CON ACEITE Contiene: trigo. KCAL: 396 Hidratos de carbono (gr): 44 Proteínas (gr): 16 Grasas (gr): 17	5 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Contiene: trigo, leche y derivados, huevo. ROSADA A LA PLANCHA Contiene: pescado. COL REHOGADA Contiene: sulfitos KCAL: 463 Hidratos de carbono (gr): 40 Proteínas (gr): 40 Grasas (gr): 16
8 PATATAS A LA MARINERA. Contiene: pescado y sulfitos ROLLITOS DE JAMÓN YORK COCIDO Puede contener trazas de: soja ENSALADA DE LECHUGA. Contiene: sulfitos BOCADILLO DE QUESO PHILADELPHIA. Contiene: trigo, leche y derivados KCAL: 302 Hidratos de carbono (gr): 34 Proteínas (gr): 19 Grasas (gr): 10	9 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO Contiene: trigo, leche y derivados, huevo. MERLUZA AL HORNO Contiene: pescado. JUDÍAS VERDES REHOGADAS Contiene: sulfitos KCAL: 333 Hidratos de carbono (gr): 41 Proteínas (gr): 18 Grasas (gr): 11	10 SAN JACOBO DE YORK AL HORNO Contiene: trigo, huevo, leche y derivados ENSALADA DE CANÓNIGOS, QUESO FRESCO Y TOMATE. Contiene: sulfitos y leche y derivados. KCAL: 232 Hidratos de carbono (gr): 26 Proteínas (gr): 7 Grasas (gr): 10	11 ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS Contiene: sulfitos. FILETES DE CABALLA Contiene: pescado TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos BOCADILLO DE CHOPPED Contiene: trigo. Puede contener: trazas de soja y derivados de leche KCAL: 454 Hidratos de carbono (gr): 30 Proteínas (gr): 26 Grasas (gr): 26	12 TORTILLA DE ESPINACAS. Contiene: huevo ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ. Contiene: sulfitos. BOCADILLO DE PATÉ Contiene: trigo. KCAL: 292 Hidratos de carbono (gr): 32 Proteínas (gr): 18 Grasas (gr): 11
15 SOPA DE FIDEOS CON HUEVO. Contiene: trigo y huevo SALMÓN A LA PLANCHA. Contiene: pescado. COL REHOGADA Contiene: sulfitos. KCAL: 260 Hidratos de carbono (gr): 27 Proteínas (gr): 16 Grasas (gr): 9	16 POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO Y ACELGAS Contiene: pescado y sulfitos. TORTILLA DE QUESO. Contiene: huevo, leche y derivados. TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos. BOCADILLO DE JAMÓN YORK Contiene: trigo Puede contener trazas de: soja. KCAL: 390 Hidratos de carbono (gr): 32 Proteínas (gr): 26 Grasas (gr): 17	17 FIDEÚA MARINERA. Contiene: trigo, pescado, sulfitos. Puede contener trazas de: huevo. CARRILLADA DE TERNERA CON VERDURITAS Contiene: sulfitos. ENSALADA DE LECHUGA. Contiene: sulfitos KCAL: 417 Hidratos de carbono (gr): 35 Proteínas (gr): 29 Grasas (gr): 17	18 VARITAS DE MERLUZA AL HORNO. Contiene: pescado, trigo, huevo. ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ. Contiene: sulfitos. PAN CON ACEITE Contiene: trigo. KCAL: 293 Hidratos de carbono (gr): 39 Proteínas (gr): 9 Grasas (gr): 11	19 POLLO ASADO CON CEBOLLA Y PIMIENTOS Contiene: sulfitos BOCADILLO DE QUESO PHILADELPHIA. Contiene: trigo, leche y derivados KCAL: 355 Hidratos de carbono (gr): 48 Proteínas (gr): 14 Grasas (gr): 12
22 TALLARINES A LA JARDINERA Contiene: trigo, leche y derivados, huevo. MERLUZA AL HORNO. Contiene: pescado. JUDÍAS VERDES REHOGADA Contiene: sulfitos. KCAL: 345 Hidratos de carbono (gr): 40 Proteínas (gr): 17 Grasas (gr): 13	23 ARROZ A BANDA. Contiene: pescado y sulfitos HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA. Contiene: sulfitos. Puede contener trazas de: soja. BOCADILLO DE CHOPPED Contiene: trigo. Puede contener: trazas de soja y derivados de leche KCAL: 614 Hidratos de carbono (gr): 27 Proteínas (gr): 52 Grasas (gr): 33	24 TORTILLA DE COLIFLOR Contiene: huevo. ENSALADA DE LECHUGA. Contiene: sulfitos KCAL: 269 Hidratos de carbono (gr): 29 Proteínas (gr): 17 Grasas (gr): 9	25 CARRILLADA DE TERNERA CON VERDURITAS. Contiene: sulfitos BOCADILLO DE PATÉ Contiene: trigo. KCAL: 319 Hidratos de carbono (gr): 29 Proteínas (gr): 22 Grasas (gr): 13	26 SOPA DE ESTRELLAS Contiene: trigo Puede contener trazas de huevo. SAN JACOBO DE YORK AL HORNO Contiene: trigo, huevo, leche y derivados ENSALADILLA DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES. Contiene: pescado, huevo y sulfitos. PAN CON ACEITE Contiene: trigo. KCAL: 365 Hidratos de carbono (gr): 39 Proteínas (gr): 21 Grasas (gr): 14
29 ARROZ CALDOSO CON POLLO Contiene: sulfitos TORTILLA DE ATÚN Contiene: huevo, pescado ENSALADA MIXTA Contiene: sulfitos BOCADILLO DE JAMÓN YORK Contiene: trigo Puede contener trazas de: soja. KCAL: 280 Hidratos de carbono (gr): 27 Proteínas (gr): 18 Grasas (gr): 11	30 SOPA DE FIDEOS CON HUEVO. Contiene: trigo y huevo. FLAMENQUÍN DE YORK AL HORNO Contiene: soja, leche y derivados, trigo y sulfitos. Puede contener trazas de: crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, huevo. SALMOREJO. Contiene: gluten, sulfitos. BOCADILLO DE QUESO PHILADELPHIA. Contiene: trigo, leche y derivados KCAL: 343 Hidratos de carbono (gr): 48 Proteínas (gr): 16 Grasas (gr): 10	31 PAVO BRASEADO Contiene: leche y derivados Puede contener trazas de: soja. ENSALADA DE LECHUGA. Contiene: sulfitos KCAL: 296 Hidratos de carbono (gr): 26 Proteínas (gr): 31 Grasas (gr): 8	TOMATE NATURAL ALIÑADO. Contiene: sulfitos PAN CON ACEITE Contiene: trigo. KCAL: 311 Hidratos de carbono (gr): 24 Proteínas (gr): 23 Grasas (gr): 14	ESPAGUETTIS CON TOMATE Y QUESO Contiene: trigo, leche y derivados, huevo. SALMÓN A LA PLANCHA Contiene: pescado. KCAL: 361 Hidratos de carbono (gr): 42 Proteínas (gr): 18 Grasas (gr): 13

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 o 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 o 2 platos a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
- 3 o 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.