

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

iii Bienvenidos al nuevo curso!!!



1er ciclo Infantil

Comienza el curso 2º Infantil y Primaria

11 Judías verdes con tomate
Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras
Fruta
Kcal 468 HC 36 Prot 25 Lip 25

12 Ensaladilla Rusa
Salchichas de ave al ajillo
Pisto
Gelatina
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

1º ESO

13 Macarrones con tomate
Lenguadina al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta y Pan integral
Kcal 547 HC 71 Prot 35 Lip 14

ESO y BTO

14 Crema de Puerros
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y albahaca
Fruta
Kcal 540 HC 66 Prot 13 Lip 26

15 Arroz con tomate
Bacalao a la provenzal
Verduritas salteadas
Yogur soja
Kcal 600 HC 85 Prot 24 Lip 16

18 Crema de calabaza
Filetes rusos
Patatas fritas
Fruta
Kcal 450 HC 40 Prot 25 Lip 16

19 Arroz milanese
Merluza Meniere
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur Soja
Kcal 560 HC 67 Prot 31 Lip 18

20 Cocido Madrileño
Completo s/chorizo
Piña en almíbar
Pan integral
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

21 Ensalada Campera
Filete de pollo empanado
Ensalada primavera
Yogur Soja
Kcal 691 HC 63 Prot 35 Lip 33

22 Lentejas con verdura
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Kcal 630 HC 57 Prot 32 Lip 30

25 Hervido valenciano
Magro de cerdo con tomate
Patatas fritas
Yogur Soja
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

26 Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta
Kcal 700 HC 66 Prot 29 Lip 35

27 Paella mixta
Palometa a la riojana
Fruta
Pan integral
Kcal 580 HC 56 Prot 31 Lip 27

28 Crema de espinacas
Fritura variada S/L
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 517 HC 52 Prot 13 Lip 29

29 **Degustación de Quesos**
Tallarines Amatriciano
Merluza Orly con Quesos variados
Helado S/L
Kcal 626 HC 82 Prot 33 Lip 18



sodexo presenta...

Aprendiendo a comer con

LEO & ZOE



Las ventajas de merendar para los niños:

Realizar la merienda es una ventaja nutricional, ya que supone un paréntesis y una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico. En este sentido, la merienda debería representar el 15 por ciento del aporte energético total diario.

Por otra parte, una merienda adecuada ayuda a controlar el sobrepeso, ya que siempre es un recurso eficaz para calmar el apetito y no llegar a la cena con demasiada hambre. Evita "picar" entre horas y da sensación de saciedad.

La merienda debe incluir alimentos variados y ricos en nutrientes. Básicamente, una buena merienda debe incluir leche o derivados, fruta y cereales. Una opción saludable puede ser un combinado de alimentos representativos de estos tres grupos, por ejemplo, un vaso de leche acompañado de una fruta o cereales, pan con pavo y una fruta. O bien, también resulta muy aconsejable tomar un yogur y frutos secos o un bocadillo de jamón y queso.

**¡Bienvenidos al
nuevo curso
escolar 2017-2018!**