

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡¡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

18 Crema de calabaza
Filetes rusos
Patatas fritas
Fruta

Kcal 450 HC 40 Prot 25 Lip 16

25 Hervido valenciano
Magro de cerdo con
tomate
Patatas fritas
Yogur

Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

12 Ensaladilla Rusa
Salchichas de ave al ajillo
Pisto
Natillas

1º
ESO

Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

19 Arroz milanese
Huevo frito
Ensalada de lechuga y
tomate
Petisui

Kcal 560 HC 67 Prot 31 Lip 18

26 Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta

Kcal 700 HC 66 Prot 29 Lip 35

6 Lentejas caseras
Croquetas jamón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta

Kcal 589 HC 74 Prot 29 Lip 19

13 Macarrones gratinados
Filete pavo
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y Pan integral

Kcal 547 HC 71 Prot 35 Lip 14

20 Cocido Madrileño
Completo
Piña en almíbar
Pan integral

Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

27 Paella mixta
Ragout de pavo
Fruta
Pan integral

Kcal 580 HC 56 Prot 31 Lip 27

7 Paella Vegetal
Pollo Asado
Ensalada de tomate y
lechuga
Fruta

Kcal 556 HC 73 Prot 25 Lip 18

14 Crema de Puerros
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y
albahaca
Fruta

Kcal 540 HC 66 Prot 13 Lip 26

21 Ensalada Campesina
Filete de pollo empanado
Ensalada primavera
Yogur

Kcal 691 HC 63 Prot 35 Lip 33

28 Crema de espinacas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta

Kcal 517 HC 52 Prot 13 Lip 29

8 Espaguetis Boloñesa
Cinta de lomo a la madrileña
Ensalada de tomate
Helado

Kcal 830 HC 95 Prot 38 Lip 31

15 Arroz con tomate
Filete de pollo
Verduritas salteadas
Yogur

Kcal 600 HC 85 Prot 24 Lip 16

22 Lentejas con chorizo
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta

Kcal 630 HC 57 Prot 32 Lip 30

Degustación
de Quesos

29 Tallarines Amatriciano
Jamoncito de pollo con
Quesos variados
Helado

Kcal 626 HC 82 Prot 33 Lip 18



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!**