



BASAL

LUNES

30
Patatas con choco
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,12,14

30

MARTES

31
Gazpacho
Pizza de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,12

31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9
Sopa de verduras con fideos
Jamón asado en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,9,12

9

10
Coditos napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,4,7,12

10

11
Lentejas estofadas
Lenguado a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,4,6,7,9,12

11

12
Ensaladilla
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4

12

13
Alubias con verduras
Taqitos fritos de rosada
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4,9,14

13

16
Fideos a la marinera
Lomo a la castellana
Menestra
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,3,4,12,14

16

17
Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,4

17

18
Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

18

19
Patatas con costilla
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,2,3,4,7,12,14

19

20
Salmorejo
Salchichas de pollo al vino
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,6,12

20

23
Ensalada de pasta
Salmón en amarillo
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,3,4

23

24
Sopa de estrellas
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9,12

24

25
Crema de legumbres
Revuelto de patatas
Tomate aliñado
Pan
Yogurt
Alérgenos: 1,3,7,9

25

26
Arroz con pollo
Varitas de merluza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,2,4,6,14

26

27
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Judias verdes
Pan
Fruta fresca
Alérgenos: 1,9

27

Alérgenos: 1-Cereales con gluten 2-Crustáceos 3-Huevos 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Lácteos 8-Frutos secos 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuz 14-Moluscos

VALORACION NUTRICIONAL

DÍA DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Valor energético (Kcal)					766,9	590,9			688,7	861,7	757,5	657,9	675,5			836,9	708,9	707,5	661,7	674,3			568,1	596,5	618,5	827,9	648,9			674,5	633,7
Valor energético (Kj)					3209,9	2474,1			2887,9	3606,5	3173,1	2756,3	2833,5			3503,1	2967,9	2962,7	2769,5	2824,1			2376,9	2499,1	2591,5	3463,9	2719,3			2825,7	2651,5
Grasas (g)					26,56	18,16			23,92	36,94	31,38	32,74	17,58			31,76	16,86	25,96	31,74	28,9			17,36	22,98	24,88	32,46	19,14			40,06	22,94
Grasas saturadas (g)					5,54	2,36			6,8	7,8	7,96	5,98	2,68			7,66	2,44	5,96	6,7	5,36			2,76	6,46	5,58	5,44	3,28			5,26	5
Hidratos de Carbono (g)					92,79	75,95			83,23	94,61	69,25	53,17	85,33			97,95	112,19	84,77	59,41	80,13			80,99	57,15	67,33	108,59	74,47			55,17	86,91
Azúcares (g)					17,7	25,34			22,62	18,88	20,1	23,2	27,64			24,04	20,7	16,28	18,18	23,86			21,86	17,7	20,44	21,6	21,2			21,78	24,08
Proteínas (g)					34,78	21,66			30,42	31,76	39,8	35,68	32,54			34,06	24,28	28,18	30,46	18,36			17,92	36,2	24,94	20,48	35,48			18,88	16,56
Sal (g)					2,32	0,94			1,6	1,98	1,87	1,8	1,75			4,16	1,68	1,54	2,38	2,3			1,31	1,57	0,99	2,08	3,9			2,8	1,54

Ser activo, un universo lleno de beneficios.



La actividad física regular en la infancia y la adolescencia mejora la fortaleza y resistencia, fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, fortalece los músculos, favorece el control del peso, mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima, fomenta la sociabilidad,

reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.

Hay que tener en cuenta que el esfuerzo moderado es suficiente para mejorar la salud y que cada pequeño esfuerzo cuenta.

La actividad física debe ser segura, y si se presume larga, es muy importante tomar líquidos abundantes.



**¡Cada día
1 hora de actividades físicas
de intensidad moderada!**

