



MENÚ OCTUBRE 2021



MENÚ OCTUBRE 2021

ALÉRGENOS



LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
Macarrones con tomate Fogonero con salsa de cebolla Coliflor aliñada Pan integral, agua y fruta				Arroz con champiñones Tortilla francesa Picadillo de tomate con pimientos verdes y rojos Pan blanco, agua y fruta				Lentejas con verduras Merluza al horno Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta				Sopa de puchero con fideos Hamburguesa de ternera Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta				Ensalada de espirales tricolor Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta			
593,06 Kcal 15,3 % P 31,3 % L 53,4 % C 2,8 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,3 gr. Azúcares				654,47 Kcal 8,0 % P 38,1 % L 53,9 % C 6,1 gr. SFA 0,9 gr. sal 0,9 gr. Azúcares				699,52 Kcal 29,9 % P 24,1 % L 90,7 % C 3,5 gr. SFA 1,4 gr. sal 18,3 gr. Azúcares				649,90 Kcal 18,1 % P 19,4 % L 62,5 % C 3,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 20,0 gr. Azúcares				549,13 Kcal 12,7 % P 31,4 % L 55,8 % C 5,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 17,7 gr. Azúcares			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Guiso de patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria Pan integral, agua y fruta				FESTIVO NACIONAL				Sopa de puchero con fideos Albóndigas de ternera Menestra de verduras con patata Pan blanco, agua y fruta				Macarrones con tomate Gallineta en salsa de cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta				Potaje de garbanzos con calabaza Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta			
439,88 Kcal 10,9 % P 33,6 % L 55,5 % C 2,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 3,6 gr. Azúcares								524,62 Kcal 17,1 % P 25,1 % L 57,8 % C 1,7 gr. SFA 1,0 gr. sal 15,9 gr. Azúcares				465,50 Kcal 14,3 % P 39,0 % L 56,8 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 8,7 gr. Azúcares				471,79 Kcal 16,4 % P 33,6 % L 50,1 % C 13,5 gr. SFA 0,9 gr. sal 24,5 gr. Azúcares			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Sopa de puchero con fideos Filete de jurel al horno Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan integral, agua y fruta				Arroz con verduras Pavo asado al ajillo Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta				Crema de calabaza y patata Palometa con salsa de cebollas Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta				Lentejas con verduras Tortilla francesa Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta				Patatas guisadas con verduras Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco Pan blanco, agua y fruta			
454,47 Kcal 17,0 % P 36,4 % L 56,6 % C 2,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 16,9 gr. Azúcares				618,70 Kcal 16,4 % P 33,4 % L 50,2 % C 2,7 gr. SFA 0,7 gr. sal 8,5 gr. Azúcares				573,33 Kcal 16,0 % P 31,1 % L 52,9 % C 2,8 gr. SFA 1,5 gr. sal 19,9 gr. Azúcares				467,55 Kcal 14,7 % P 29,2 % L 56,1 % C 4,5 gr. SFA 1,4 gr. sal 12,7 gr. Azúcares				382,82 Kcal 9,8 % P 34,3 % L 51,3 % C 5,1 gr. SFA 0,9 gr. sal 11,7 gr. Azúcares			
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Crema de boniato y zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan integral, agua y fruta				Macarrones con tomate Gallineta en salsa de cebollas Tomate aliñado Pan blanco, agua y fruta				Alubias blancas con arroz Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta				Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta				Arroz con champiñones Tortilla de patatas con cebolla Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta			
493,48 Kcal 10,4 % P 33,0 % L 56,6 % C 12,9 gr. SFA 1,0 gr. sal 24,9 gr. Azúcares				441,78 Kcal 15,2 % P 28,9 % L 55,9 % C 2,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 10,6 gr. Azúcares				651,59 Kcal 12,9 % P 20,7 % L 66,4 % C 4,4 gr. SFA 0,9 gr. sal 3,3 gr. Azúcares				379,37 Kcal 14,8 % P 26,7 % L 58,5 % C 1,9 gr. SFA 0,8 gr. sal 11,1 gr. Azúcares				610,59 Kcal 7,2 % P 37,6 % L 55,2 % C 3,7 gr. SFA 2,4 gr. sal 6,3 gr. Azúcares			

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO

12 DE OCTUBRE

Arroz con tomate

Tortilla francesa

Ensalada de pepino aliñado

Pan blanco, agua y fruta



500,46 Kcal

9,6 % P

29,0 % L

61,4 % C

4,6 gr. SFA

0,7 gr. sal

9,6 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Calabacín relleno de atún y queso	Sándwich vegetal con espárrago y huevo cocido	Pan y cuajada
L4	Gazpacho con guarnición	Libritos de cinta de lomo con queso en lonchas empanados	Pan y fruta
M5	Ensalada César	Acedias a la plancha	Pan y piña en su jugo
X6	Judías verdes salteadas con piñones	Revuelto de champiñones, patata, cebolla y ajo	Pan y arroz con leche
J7	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Tortilla de quesitos	Pan y fruta
V8	Sopa de picadillo	Boquerones rebozados con picadillo de tomate	Pan y fruta
L11	Ensalada de lacitos tricolor con salmón	Filete de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y yogur líquido
M12	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y fruta
X13	Patatas aliñadas con atún	Champiñones rellenos de jamón y huevo de codorniz	Pan y fruta
J14	Ensalada de arroz	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
V15	Sopa de picadillo	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L18	Pimientos asados con melva	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M19	Ensalada de judías verdes atún, cebolla y huevo cocido	Filete de dorada a la plancha	Pan y fruta
X20	Ensalada de tomate, ajos y orégano	Croquetas de pollo caseras	Pan y fruta
J21	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Alitas de pollo fritas con salsa alioli	Pan y fruta
V22	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria rallada	Pan y piña en su jugo
L25	Ensalada de manzana y nueces	Tortilla de espinacas y gambas	Pan y fruta
M26	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X27	Sopa de letras con pollo	Chuletas a la plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J28	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y fruta
V29	Calabacín relleno de atún y queso	Pizza casera vegetal con alcachofas	Pan y fruta

11 HÁBITOS SALUDABLES PARA LA SALUD DE UN NIÑO

Nuestra labor como padres es proveer a nuestros niños de rutinas saludables y positivas que hagan como suyas el resto de su vida.

- ★ Beber agua
- ★ Comer fruta y verdura
- ★ Lavarse los dientes
- ★ Dormir lo suficiente
- ★ Lavarse las manos
- ★ Hacer deporte
- ★ Leer
- ★ Ser ordenados
- ★ Limitar el uso de pantallas
- ★ Seguir un horario
- ★ Ser agradecidos

Muchos de estos hábitos influyen directamente en la salud física de nuestros hijos, como la buena alimentación, comer alimentos naturales y menos procesados o refinados, consumir verduras frescas, productos integrales, pescados, aceite de oliva virgen extra, legumbres o frutos secos, son un ejemplo de alimentación variada y saludable.

Otros ejercen una influencia positiva en el aprendizaje y la madurez del niño como seguir unas rutinas, ser ordenado o leer.

El ejercicio es otro pilar fundamental en el crecimiento de nuestros pequeños.

Todo ello forma parte de un compendio de actos que deben ser voluntarios y adquiridos por el niño para su bienestar como niño y futura persona adulta.

