

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY			
1		2		3		4					
 Georgia S.G – Dpto. Nutrición				iFeliz vuelta al cole! iBienvenidos!							
7		8		9		10		11			
Arroz integral 3 delicias (guisantes, jamón york y zanahoria) Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate 4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Three delights wholemeal rice with peas, ham and carrot</i> <i>Baked lemon sole with lettuce and tomato salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 805 Kcal/ 36.5 Gr/ 31.2 Prot/ 82.4 HC		Garbanzos estofados con verduras Muslitos de pollo en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta natural y pan 1 <i>Stewed chickpeas with vegetables</i> <i>Chicken drumsticks in their own juices with a salad of lettuce, tomato, and grated carrot</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 591 Kcal/ 26.5 Gr/ 26.2 Prot/ 57.4 HC		Crema parmentier con picatostes 1-2-10 Merluza al pil pil con patatas asadas 4 Fruta natural y pan 1 <i>Parmentier cream with croutons</i> <i>Pil pil hake with backed potato</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 635 Kcal/ 29.5 Gr/ 25.2 Prot/ 62.4 HC		Lentejas estofadas con patata 1t Tortilla francesa con queso y ensalada de tomate, lechuga y remolacha 2-3 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>French omelet with cheese and a salad of tomato, lettuce and beetroot</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 668 Kcal/ 33 Gr/ 28.7 Prot/ 60.4 HC		Pasta ecológica con tomate y queso gratinado 1-2-3t Estofado de alubias blancas Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 <i>Organic pasta with tomato and cheese gratin</i> <i>White bean stew</i> <i>White bean salad</i> <i>Plain, unsweetened yogurt and bread</i> 783 Kcal/ 28 Gr/ 27 Prot/ 89 HC			
14		15		16		17		18			
Hervido de verduras con huevo 3 Magro de cerdo en su jugo con patatas asadas Fruta natural y pan integral 1 <i>Boiled vegetables with eggs</i> <i>Pork loin in it's juice with backed potato</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 607 Kcal/ 29.5 Gr/ 28.2 Prot/ 50.4 HC		Pasta a la marinera 1-3t-4t-5-6-13 Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 4 Fruta natural y pan 1 <i>Pasta with seafood sauce</i> <i>Baked pollock with lettuce, tomato and carrot salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 699 Kcal/ 24.8 Gr/ 38.2 Prot/ 75.4 HC		Lentejas ecológicas estofadas con patata 1t Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic lentil stew with potatoes</i> <i>French omelet with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 634 Kcal/ 29.5 Gr/ 26.2 Prot/ 60.4 HC		Arroz integral con salsa de tomate y atún 4 Estofado de garbanzos con verduritas Fruta natural y pan integral 1 <i>Brown rice with tomato sauce and tuna</i> <i>Chickpea stew with vegetables</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 809 Kcal/ 26.5 Gr/ 21.2 Prot/ 114.4 HC		Crema de verduras con picatostes y huevo 1-3-10 Ragout de pollo con verduras Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 <i>Vegetables cream with croutons and egg</i> <i>Chicken ragout with croutons</i> <i>Plain yogurt and bread</i> 528 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 46 HC			
21		22		23		24		25			
Ensalada de pasta integral con jamón york, zanahoria y guisantes 1-3t Merluza PBO al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha 4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Wholemeal pasta salad with ham, carrots, and peas</i> <i>Baked hake with lettuce, tomato, and beet salad</i> <i>Fresh fruit and wholemeal bread</i> 681 Kcal/ 25.5 Gr/ 32.2 Prot/ 76.4 HC		Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y pepino 3 Fruta natural y pan 1 <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Potato omelet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 642 Kcal/ 30.5 Gr/ 15.2 Prot/ 63.4 HC		Caldo de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, carrots, potatoes, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC		Garbanzos estofados con verduras Filete de limanda en salsa con champiñón 1-4 Fruta natural y pan integral 1 <i>Stewed chickpeas with vegetables</i> <i>Baked lemon sole with mushroom sauce</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 686 Kcal/ 25.5 Gr/ 27.2 Prot/ 59.4 HC		Arroz caldoso de pescado con verduras 4-5t-6t Pollo asado con ensalada de lechuga tomate y maíz Yogur natural sin azúcar y pan 1-2 <i>Fish and vegetable rice stew</i> <i>Roast chicken with lettuce, tomato, and corn salad</i> <i>Plain, unsweetened yogurt and bread</i> 766 Kcal/ 26 Gr/ 36 Prot/ 92 HC			
28		29		30							
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Cinta de lomo con berenjena Fruta natural y pan integral 1 <i>Sautéed green beans with potatoes and carrots</i> <i>Pork loin with eggplant</i> <i>Fresh fruit and whole-wheat bread</i> 590 Kcal/ 26.5 Gr/ 19.2 Prot/ 49.4 HC		Fideuá ecológica con calamares, mejillones y verduras 1-3t-4t-5-6-8t-11t-13 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino 3 Fruta natural y pan 1 <i>Organic fideuá with squid, mussels, and vegetables</i> <i>French omelet with lettuce, tomato, and cucumber salad</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 688 Kcal/ 29.5 Gr/ 24.2 Prot/ 74.4 HC		Caldo de cocido Complemento de cocido con garbanzos, pollo, carne, zanahoria, patata y repollo Fruta natural y pan 1 <i>Stew soup</i> <i>A side dish with chickpeas, chicken, beef, carrots, potatoes, and cabbage</i> <i>Fresh fruit and bread</i> 620 Kcal/ 30.5 Gr/ 23.2 Prot/ 59.4 HC							
Menú elaborado conforme a las directrices del Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.											

Para Empezar

A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne). Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Qué Potenciar

Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.



Para Comer

Recomendaciones

Para Cenar

Hidratos

+

Carne



Legumbres

+

Pescado



Fruta

+

Lácteo



Pescado

+

Verduras



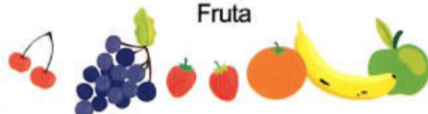
Verduras

+

Huevo



Fruta



Alimentación Sana y Equilibrada

Proteínas

Verduras y Frutas

Cereales Integrales

Recicla de Forma Sostenible

PLÁSTICO



VIDRIO



ORGÁNICO



PAPEL



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Aceites Saludables



Agua



Ejercicio Físico

