





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
8					9					10					11					12				
Macarrones pomodoro Puré de patatas Albóndigas mixtas (T/C) en salsa jardinera Verduritas / Pan Fruta variada					Sopa maravilla Sopa minestrone Pollo asado al limón Lechuga / Pan Fruta variada					Judías verdes con patata y zanahoria dado Espinacas con tomate dado Tortilla de patata Ensalada / Pan Fruta variada					Arroz con tomate Paella de verduras Lomo de cerdo a la plancha Lechuga/ <b>Pan Normal - Pan Integral</b> Fruta variada					Alubias pintas con verduras Garbanzos a la jardinera Fogonero a la vizcaina Verduritas / Pan <b>Yogur / Fruta variada</b>				
KCal 757	Prot 72	HC 91	Lip 33	15	KCal 732	Prot 66	HC 93	Lip 19	16	KCal 740	Prot 58	HC 91	Lip 21	17	KCal 773	Prot 61	HC 92	Lip 31	18	KCal 762	Prot 53	HC 85	Lip 21	19
Spaguettis con tomate y chorizo Spaguettis a la carbonara Revuelto de york y queso Ensalada / Pan Fruta variada					<b>SEMANA FERIA ABRIL</b> Puchero Andaluz Pipirrana <b>MENU ANDALUCIA</b> Bienmesabe Gaditano Fruta variada 					Lentejas estofadas con verduras Guisantes con patata dado Pechuga de pavo a la plancha Dados de tomate / Pan Fruta variada					Crema de zanahoria y manzana Acelgas con patatas y sofrito Canelones de carne <b>Pan Normal - Pan Integral</b> <b>Bizcocho casero / Fruta variada</b>					 Arroz a la Baturra Ensalada Aragonesa <b>MENU</b> <b>SAN JORGE</b> Pollo al Chilindrón Pan / <b>Helado</b> / Fruta variada				
KCal 794	Prot 73	HC 94	Lip 36	22						KCal 755	Prot 73	HC 81	Lip 23	23	KCal 782	Prot 73	HC 82	Lip 31	24					
<b>FIESTA</b>					<b>FIESTA</b>					Sopa de fideos Puré de verduras Tortilla de patata Lechuga / Pan Fruta variada					<b>Entrée</b> <b>Ratatouille</b> <b>Salade aux poires sauce dijonnaise</b> <b>Plat principal</b> <b>Saucisses Gratin Dauphinois</b> <b>Pain- Pain Complet / Fruits variés</b>					Garbanzos guisados con verduras Crema de legumbre Merluza a la plancha Lechuga / Pan <b>Yogur / Fruta variada</b>				
29					30					20					28					21				
Guisantes con zanahoria y tomate dado Lentejas a la jardinera Magro de cerdo a la plancha <b>Patatas fritas / Pan</b> Fruta variada					Arroz con tomate Paella de verduras <b>Escalope de ternera</b> Lechuga / Pan Fruta variada																			
KCal 764	Prot 67	HC 79	Lip 23		KCal 788	Prot 75	HC 92	Lip 33																

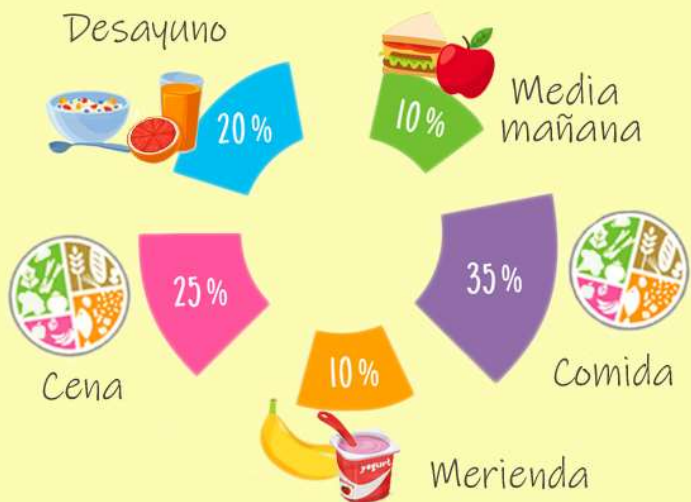
Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º 6600079

"La valoración calorica esta calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

## LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

