



MENÚ SEPTIEMBRE 2021



MENÚ SEPTIEMBRE 2021

				VIERNES 10					
				Lentejas					
				Tortilla de patatas					
				Ensalada de lechuga y tomate					
				Pan blanco, agua y fruta					
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Guiso de patatas con magro de cerdo		Ensalada de espirales tricolor		Sopa de puchero con fideos		Alubias blancas con arroz y verduras		Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata	
Ensalada de lombarda, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Tortilla francesa		Filete de jurel al horno		Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria		Fogonero con salsa de cebollas	
Pan integral, agua y fruta		Menestra de verduras con patata		Ensalada de pepino aliñado		Pan blanco, agua y fruta		Coliflor aliñada	
Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
620,83 Kcal		610,17 Kcal		597,60 Kcal		778,78 Kcal		550,82 Kcal	
14,8 % P		10,8 % P		20,0 % P		12,1 % P		13,4 % P	
38,3 % L		29,6 % L		30,9 % L		25,7 % L		44,0 % L	
46,9 % C		59,6 % C		49,1 % C		62,2 % C		42,6 % C	
5,8 gr. SFA		5,3 gr. SFA		3,4 gr. SFA		3,3 gr. SFA		2,2 gr. SFA	
1,5 gr. sal		0,8 gr. sal		0,9 gr. sal		1,0 gr. sal		1,1 gr. sal	
31gr. Azúcares		14,3gr. Azúcares		13,6gr. Azúcares		5,7gr. Azúcares		7,9gr. Azúcares	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Guiso de patatas en amarillo		Lentejas con verduras		Crema de calabaza y patata		Arroz con coliflor		Macarrones con boloñesa de pavo y tomate	
Queso fresco		Merluza al horno		Abadejo a la plancha		Tortilla de patatas con cebolla		Calabacines salteados	
Guisantes salteados con cebolla		Ensalada de lombarda, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Brócoli rehogado		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate		Pan blanco, agua y fruta	
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
660,00 Kcal		833,19 Kcal		480,02 Kcal		779,26 Kcal		555,81 Kcal	
11,8 % P		16,8 % P		16,1 % P		7,9 % P		21,1 % P	
36,7 % L		31,5 % L		35,6 % L		35,0 % L		28,9 % L	
50,2 % C		51,7 % C		41,7 % C		57,1 % C		50,0 % C	
6,3 gr. SFA		5,9 gr. SFA		2,9 gr. SFA		4,4 gr. SFA		2,9 gr. SFA	
1,4 gr. sal		1,6 gr. sal		1,4 gr. sal		2,5 gr. sal		1,1 gr. sal	
15,1gr. Azúcares		7,9gr. Azúcares		5,5gr. Azúcares		10,2gr. Azúcares		7,8gr. Azúcares	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30			
Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata		Guiso de patatas en amarillo		Potaje de garbanzos con calabaza		Arroz con verduras			
Salmón con eneldo		Muslos de pollo en salsa		Huevo cocido		Tilapia al limón			
Tomate aliñado		Patatas panaderas		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja		Judías verdes al ajillo			
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta			
599,02 Kcal		783,90 Kcal		638,66 Kcal		550,46 Kcal			
13,0 % P		18,2 % P		16,5 % P		16,5 % P			
48,9 % L		36,8 % L		31,7 % L		34,4 % L			
38,1 % C		43,9 % C		51,8 % C		49,1 % C			
4,3 gr. SFA		4,9 gr. SFA		13,9 gr. SFA		3,2 gr. SFA			
1,1 gr. sal		1,4 gr. sal		1,1 gr. sal		1,0 gr. sal			
0,8gr. Azúcares		11,4gr. Azúcares		40,2gr. Azúcares		6,5gr. Azúcares			

ALÉRGENOS



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L13	Crema de calabacín con champiñones salteados y pan frito	Croquetas caseras de cocido	Pan y yogur líquido
M14	Alcachofas salteadas con jamón	Filetes de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y fruta
X15	Ensalada griega	Tortilla casera de patatas	Pan y fruta
J16	Salteado de verduras	Calamares a la romana con lechuga	Pan y fruta
V17	Ensalada templada de lacitos con salsa de yogur	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
L20	Ensalada de tomate, melva, orégano y vinagre balsámico	Lomo sajonia a la plancha	Pan y fruta
M21	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Bocadillo de tortilla francesa con tomate natural	Pan y fruta
X22	Gazpacho con guarnición	San Jacobos caseros a la plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J23	Ensalada de aguacate, uvas y nueces	Croquetas de pollo casera	Pan y fruta
V24	Ensalada de pimientos asados y cebolla	Revuelto de champiñones, patata, cebolla y ajo	Pan y piña en su jugo
L27	Sopa de picadillo con huevo cocido picado	Tomates asados rellenos de arroz tres delicias	Pan y fruta
M28	Puré de patata con virutas de jamón serrano	Lomitos de bacalao frito con salsa ali-oli	Pan y macedonia de frutas
X29	Ensalada de manzana y nueces	Dorada al horno con fritada de ajos	Pan y fruta
J30	Salmorejo con huevo picadito	Huevos rotos con patatas, queso y gulas	Pan y fruta

EJERCICIO FÍSICO Y BUENA ALIMENTACIÓN

El ejercicio regular complementado con una dieta saludable puede traer muchos beneficios, incluyendo más energía, más felicidad y más SALUD.

En una dieta correcta se deben incluir, frutas, vegetales, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y huevos entre otros alimentos.

La combinación de ejercicio y comida saludable, nos ayuda a incrementar el nivel de energía, estimulando las "sustancias químicas" que hay en el cerebro y que nos ayudan a generar sentimientos de felicidad, relajación y satisfacción con uno mismo.

La importancia del ejercicio radica en el hecho de que es una de las mejores maneras de poner en movimiento al organismo, gastando la energía que se acumula debido al consumo de productos no saludables como grasas, exceso de azúcares, etc.

La realización periódica de actividades físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde un mejor funcionamiento del sistema cardiovascular, así como la prevención de la obesidad y los trastornos alimentarios, que tanto nos preocupan como padres.

