



menú enero 2022

LUNES	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guiso de patatas con magro	Macarrones con tomate	Sopa de puchero con fideos 1	Alubias blancas con arroz y verduras ²	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla,	Tortilla francesa 🗀	Jurel al horno	Ensalada de romanilla, cebolla,	Fogonero con salsa de cebollas
espárrago y zanahoria	Menestra de verduras con patata	Ensalada de pepino aliñado	zanahoria, maíz y huevo cocido	Coliflor aliñada
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
476,04 Kcal 11,3 % P 35,2 % L 51,7 % C 5,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 12,5gr. Azúar	563,31 Kcal 14,1 % P 29,7 % L 56,2 % C s 12,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 5,0gr. Azúcares	409,74 Kcal 16,1 % P 37,6 % L 46,3 % C 3,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,3gr. Azica	604,69 Kcal 7,8 % P 40,0 % L 52,2 % C es 3,6 gr. SFA 1,7 gr. sal 5,8 gr. Azúcares	461,41 Kcal 20,2 % P 29,0 % L 50,8 % <i>C</i> 5,3 gr. SFA 1,2 gr. sal 14,8gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guiso de patatas en amarillo	Arroz tres delicias	Potaje de garbanzos con calabaza	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata	Espirales con tomate
Muslos de pollo en salsa	Tilapia al limón	Huevo cocido	Salmón al horno con eneldo 🚭	Queso fresco
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria	Tomate natural aliñado	Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja
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
443,82 Kcal 16,9 % P 33,3 % L 49,8 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 6,7gr.Azúcares	505,11 Kcal 12,4 % P 26,1 % L 61,5 % C 4,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 8,3gr. Azúcares	447,17 Kcal 19,5 % P 13,2 % L 62,5 % <i>C</i> 2,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 17,2 gr. Azúca	541,43 Kcal 11,2 % P 19,3 % L 69,5 % C s 2,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 3,9gr. Azúcares	446,48 Kcal 13,8 % P 43,3 % L 42,9 % C 1,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,9 gr. Azúcares
LUNES 24	martes 25	miércoles e	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabaza	Guiso de patatas con magro	Sopa de puchero con fideos 1	Alubias blancas con arroz y verduras ²	Macarrones con tomate
Abadejo a la plancha	Ensalada de romanilla, cebolla 💮 🦝	Jurel al horno	, 50	Tortilla francesa
Coliflor aliñada		Tomate natural aliñado	espárrago y zanahoria	Menestra de verduras
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
429,64 Kcal 14,3 % P 34,6 % L 43,8 % C 2,3 gr. SFA 1,3 gr. sal 6,6gr. Azúcanes	446,02 Kcal 17,0 % P 32,9 % L 50,1 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 7,0gr. Azúcares	496,27 Kcal 16,1 % P 23,9 % L 60,0 % <i>C</i> 2,3 gr. SFA 0,7 gr. sal 9,3gr. Azúcar	494,84 Kcal 11,9 % P 21,0 % L 67,2 % C 1,9 gr. SFA 0,8 gr. sal 9,9gr. Azúcores	508,01 Kcal 12,0 % P 25,4 % L 62,6 % <i>C</i> 4,2 gr. SFA 0,8 gr. sal 6,8 gr. Azúcares
LUNES 31	1. Sopa de puchero: Fideos, garbanzos, apio, puerro y zano			
Marmitako 🚭	2. Alubias blancas con arroz y verduras: Patata, cebolla, z	anahoria, pimiento y tomate		
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla espárrago y zanahoria				
Pan integral, agua y fruta 🏻 💨				
466,49 Kcal 13,3 % P 32,2 % L 54,6 % C 2,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 3,6gr. Azúcares		TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMAT	E FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO	































MENÚ ENERO 2022 (Sin frutos socos)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	·	PAN, AGUA Y FRUTA	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	HUEVO COCIDO	SALMÓN AL HORNO	QUESO FRESCO
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VERDURAS, FRU	TAS Y TOMATE FRITO SON ECOLÓGICO	DE PROCEDENCIA LOCAL Y



MENÚ ENERO 2022 (Sin gluton)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	,	PAN, AGUA Y FRUTA	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	PASTA CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	HUEVO COCIDO	SALMÓN AL HORNO	QUESO FRESCO
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VERDURAS, FRU	TAS Y TOMATE FRITO SON ECOLÓGICO	DE PROCEDENCIA LOCAL Y



MENÚ ENERO 2022 (Sin Luovo)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	FILETE LOMO	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ Y ZANAHORIAS	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	·	,	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	CARNE EN SALSA	SALMÓN AL HORNO	QUESO FRESCO
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VERDURAS, FRU	TAS Y TOMATE FRITO SON ECOLÓGICO	DE PROCEDENCIA LOCAL Y



MENÚ ENERO 2022 (Sin lactosa, locho)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	,	PAN, AGUA Y FRUTA	
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	HUEVO COCIDO	SALMÓN AL HORNO	
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VEDDUDAS EDU	ITAS V TOMATE EPITO SON	DE PROCEDENCIA LOCAL V
		TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO		



MENÚ ENERO 2022 (Sin logumbro)

	_			,
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	PATATAS CON CARNE	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	·	PAN, AGUA Y FRUTA	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	HUEVO COCIDO	SALMÓN AL HORNO	QUESO FRESCO
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VERDURAS, FRU	TAS Y TOMATE FRITO SON	DE PROCEDENCIA LOCAL Y
			ECOLÓGICO	



MENÚ ENERO 2022 (Sin poscado)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	POLLO CON TOMATE	ENSALADA, CEBOLLA,	BUR <i>G</i> UER
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	,	PAN, AGUA Y FRUTA	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	CARNE EN SALSA	HUEVO COCIDO	MUSLITO POLLO	QUESO FRESCO
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
	MAGRO		CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
PATATAS CON CARNE				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TOD 45 45 WEDDING 55 FR	T. 1.C. V. T.O.H. 1.T.C. F.D.T.C C.O.L.	DE DDOGEDENGTA 1 0041 V
		TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO		



MENÚ ENERO 2022 (Sin PLV)

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GUISO DE PATATAS MAGRO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE FIDEOS	ALUBIAS CON ARROZ	CREMA DE CALABACÍN
ENSALADA TOMATE,	TORTILLA FRANCESA	JUREL	ENSALADA, CEBOLLA,	MERLUZA AL HORNO
CEBOLLA, ESPARRAGOS Y	ENSALADA DE PEPINO	PEPINOS ALIÑADOS	MAÍZ, HUEVO Y	COLIFLOR ALIÑADA
ZANAHORIAS	ALIÑADO	PAN, AGUA Y FRUTA	ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	,	PAN, AGUA Y FRUTA	,
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GUISO DE PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAJE GARBANZOS	CREMA DE CALABACÍN	ESPIRALES CON TOMATE
MUSLITO POLLO	TILAPIA	HUEVO COCIDO	SALMÓN AL HORNO	
ENSALADA TOMATE Y MAÍZ	PATATAS AL VAPOR	ENSALADA TOMATE, CEBOLLA,	TOMATE NATURAL	ENSALADA CEBOLLA,
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS	PAN, AGUA Y FRUTA	PEPINO Y NARANJA
		PAN, AGUA Y FRUTA		PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE PATATAS CON	SOPA PUCHERO	ALUBIAS CON ARROZ	MACARRONES CON TOMATE
GALLINETA A LA PLANCHA	MAGRO	JUREL	CINTA LOMO	TORTILLA FRANCESA
COLIFLOR	ENSALADA CON CEBOLLA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA CON TOMATE	MENESTRA CON VERDURAS
PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA	PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
MARMITAKO				
ENSALADA CON TOMATE				
PAN, AGUA Y FRUTA				
		TODAS LAS VERDURAS, FRU	ITAS Y TOMATE FRITO SON ECOLÓGICO	DE PROCEDENCIA LOCAL Y



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

		SUGERENCIAS PARA CENAS	
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L10	Espárragos con mayonesa	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga	Pan y fruta
M11	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X12	Sopa de letras	Sándwich de jamón york y queso con ensaladilla	Pan y arroz con leche
J13	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V14	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L17	Crema suave de berenjenas	Huevos rellenos de atún y palitos de cangrejo	Pan y fruta
M18	Sopa de picadillo	Brochetas de pollo y verduritas asadas	Pan y piña en su jugo
X19	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J20	Patatas aliñadas con melva y huevo duro	Hamburguesa casera con queso, lechuga y cebolla	Pan y zumo de naranja
V21	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga y aceitunas	Pan y fruta
L24	Sopa de picadillo con trocitos de pollo	Huevos fritos con ajito y vasito de arroz	Pan y yogur líquido
M25	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y yogur
X26	Patatas aliñadas con atún	Filetes de pollo empanados con lechuga	Pan y fruta
J27	Sopa de fideos con jamón york picado	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y cuajada
V28	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L31	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta

EL SUEÑO DEL NIÑO COMO HÁBITO SALUDABLE

Los niños de 7 a 11 años suelen necesitar menos tiempo de sueño, aproximadamente 10 horas diarias. Varía ahora el momento en que deben irse a la cama, pues depende de la hora en que se despertarán al día siguiente. Es posible que estos chicos tengan más actividades nocturnas que realizar, que los niños de 5 a 6.

La rutina antes de dormir en esta edad consiste en ir al baño y luego leer un libro, aunque estas actividades suelen ser más independientes de la compañía paterna. Solo asegúrate de que tu hijo duerma las horas requeridas y dale mayor libertar para organizar su horario.

Problemas: rechazo a dormir.

Hay unas cuantas cosas que puedes hacer si tu hijo se niega a dormir cuando llega la hora.

- rrimero, pregúntate si el niño está durmiendo lo suficiente. Los niños que rechazan dormir son generalmente los que más necesitan hacerlo. Atente a una rutina y apoya al menos en sus actividades.
- Segundo, elimina toda actividad estimulante alrededor, de modo que el niño no se entretenga. Baja las luces, apaga el TV y descorre las cortinas. Mientras menos distracciones haya, más fácil le será al chivo calmarse y prepararse para dormir.
- Por último, sé constante. Mantener cada noche la misma rutina crea en el niño una expectativa, que finalmente llega a ser asumida y entendida por éste.

 Con el tiempo se convierte en un hábito fácil de seguir.

Recuerda que el sueño es muy importante para los niños de todas las edades, pues les proporciona un crecimiento y desarrollo óptimos. Asegúrate de que tu hijo disfrute las horas necesarios de sueño estableciendo rutinas constantes y un ambiente relajado.