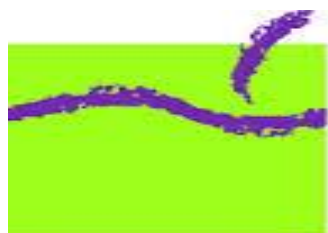




MENU CURSO 2021- 2022



estrategia
naos

¡come sano y muévete!



MENÚ

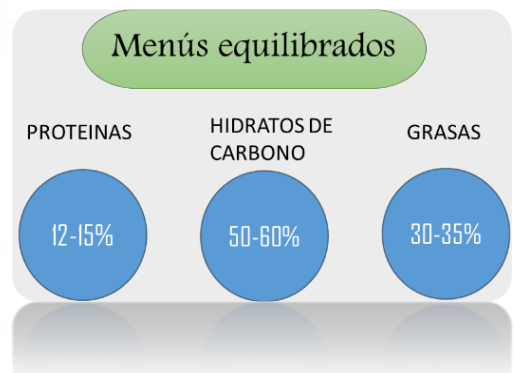
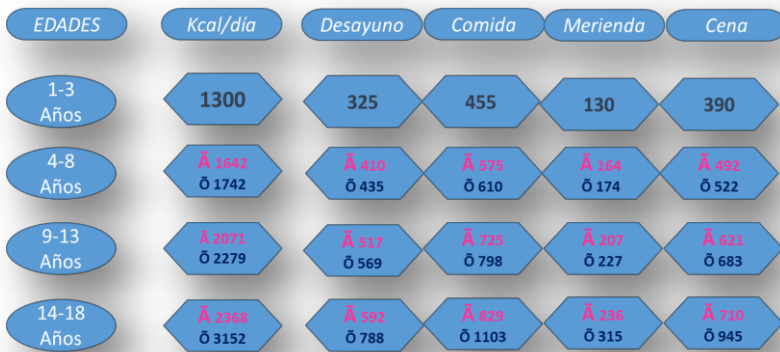
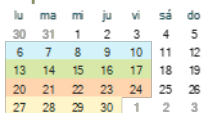
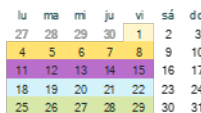
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	
1ª Semana	Ensalada de hortalizas Macarrones con atún y verduras Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Lentejas con arroz Pechuga de pollo plancha Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	Ensalada gourmet Sopa de cocido Cocido Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada verde Estofado de ternera Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada tropical Guiso de aletría con bacalao Queso tierno Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	
	3-8 años	Kcal 583 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 654 prot 17% gluc 52% lip 31%	Kcal 551 prot 19% gluc 58% lip 23%	Kcal 537 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 682 prot 18% gluc 48% lip 34%
	9-14 años	Kcal 867 prot 19% gluc 54% lip 27%	Kcal 760 prot 14% gluc 56% lip 31%	Kcal 746 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 723 prot 17% gluc 50% lip 34%	Kcal 843 prot 18% gluc 51% lip 31%
	Adultos	Kcal 951 prot 15% gluc 57% lip 28%	Kcal 1052 prot 18% gluc 52% lip 31%	Kcal 943 prot 18% gluc 54% lip 28%	Kcal 885 prot 16% gluc 50% lip 34%	Kcal 1037 prot 17% gluc 48% lip 35%
2ª Semana	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	
	Ensalada hortalizas Alubias con magra Jamón york Pan integral Fruta del tiempo Yogur	Ensalada de colores Espirales con salmón Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada primavera Lentejas estofadas Pechugas empanadas Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada mixta Arroz a la cubana con tortilla y salchichas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada murciana Asado de merluza Queso tierno Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	
	3-8 años	Kcal 572 prot 15% gluc 64% lip 21%	Kcal 575 prot 13% gluc 61% lip 26%	Kcal 737 prot 18% gluc 53% lip 29%	Kcal 690 prot 11% gluc 47% lip 42%	Kcal 680 prot 17% gluc 45% lip 38%
	9-14 años	Kcal 782 prot 15% gluc 65% lip 21%	Kcal 750 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 903 prot 16% gluc 51% lip 32%	Kcal 795 prot 10% gluc 49% lip 41%	Kcal 823 prot 17% gluc 45% lip 39%
Adultos	Kcal 952 prot 15% gluc 63% lip 22%	Kcal 871 prot 12% gluc 56% lip 33%	Kcal 1031 prot 15% gluc 49% lip 36%	Kcal 966 prot 10% gluc 45% lip 46%	Kcal 993 prot 16% gluc 40% lip 44%	
3ª Semana	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
	Ensalada de temporada Lentejas con chorizo Tortilla francesa Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada primavera Espaguetis boloñesa Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada campesina Potaje de albóndigas de bacalao Jamón york y queso Pan integral Fruta del tiempo Yogur	Ensalada oriental Asado de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada serrana Arroz con merluza y verduras Pan integral Fruta del tiempo Yogur	
	3-8 años	Kcal 692 prot 15% gluc 53% lip 31%	Kcal 596 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 696 prot 16% gluc 50% lip 35%	Kcal 581 prot 17% gluc 49% lip 34%	Kcal 590 prot 15% gluc 59% lip 26%
	9-14 años	Kcal 820 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 751 prot 13% gluc 60% lip 27%	Kcal 860 prot 16% gluc 51% lip 34%	Kcal 709 prot 17% gluc 50% lip 33%	Kcal 771 prot 14% gluc 57% lip 29%
Adultos	Kcal 962 prot 14% gluc 51% lip 35%	Kcal 962 prot 13% gluc 57% lip 29%	Kcal 1109 prot 16% gluc 50% lip 34%	Kcal 906 prot 16% gluc 47% lip 38%	Kcal 972 prot 13% gluc 54% lip 33%	
4ª Semana	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	
	Ensalada de york y queso Potaje de garbanzos Caballa en aceite Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	Ensalada variada Macarrones con huevo y queso Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada panadera Lentejas con costillejas Jamón york Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	Ensalada fresca Guiso de pavo con patatas y verduras Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada gourmet Sopa de Merluza con arroz Tortilla francesa Pan integral Fruta del tiempo	
	3-8 años	Kcal 573 prot 12% gluc 54% lip 34%	Kcal 588 prot 14% gluc 58% lip 28%	Kcal 692 prot 21% gluc 51% lip 29%	Kcal 542 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 651 prot 14% gluc 52% lip 34%
	9-14 años	Kcal 775 prot 13% gluc 51% lip 36%	Kcal 733 prot 13% gluc 56% lip 30%	Kcal 804 prot 19% gluc 49% lip 32%	Kcal 705 prot 16% gluc 52% lip 32%	Kcal 815 prot 15% gluc 47% lip 37%
Adultos	Kcal 950 prot 13% gluc 50% lip 37%	Kcal 953 prot 13% gluc 52% lip 35%	Kcal 977 prot 18% gluc 46% lip 37%	Kcal 859 prot 15% gluc 47% lip 38%	Kcal 1000 prot 15% gluc 44% lip 41%	
5ª Semana	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	
	Ensalada mixta Lentejas con arroz Varitas de merluza Pan integral Fruta del tiempo Yogur	Ensalada toscana Fideuá de bacalao Queso tierno Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	Ensalada completa Arroz y habichuelas Lomo adobado Pan integral Fruta del tiempo	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada Pan integral Fruta del tiempo	Rollito de york y verduras Guiso de merluza Tomate partido Pan blanco Fruta del tiempo	
	3-8 años	Kcal 679 prot 16% gluc 53% lip 31%	Kcal 687 prot 18% gluc 47% lip 35%	Kcal 706 prot 15% gluc 58% lip 27%	Kcal 491 prot 16% gluc 47% lip 38%	Kcal 663 prot 17% gluc 57% lip 26%
	9-14 años	Kcal 832 prot 16% gluc 55% lip 29%	Kcal 849 prot 18% gluc 46% lip 36%	Kcal 833 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 697 prot 15% gluc 44% lip 41%	Kcal 776 prot 16% gluc 56% lip 29%
Adultos	Kcal 1055 prot 15% gluc 51% lip 34%	Kcal 1046 prot 17% gluc 44% lip 40%	Kcal 1029 prot 15% gluc 54% lip 32%	Kcal 794 prot 14% gluc 44% lip 42%	Kcal 996 prot 16% gluc 52% lip 32%	
6ª Semana	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
	Ensalada mediterránea Olla gitana Albóndigas de bacalao Pan integral Fruta del tiempo Yogur	Ensalada de colores Macarrones integrales con caballa y verduras Pan blanco Fruta del tiempo	Ensalada verde Habichuelas estofadas Pechugas de pollo en salsa Pan integral Fruta del tiempo	Ensalada de verano Arroz con pollo y verduras Pan blanco Fruta del tiempo Yogur	Ensalada de arroz Merluza en salsa verde con verduras Pan integral Fruta del tiempo	
	3-8 años	Kcal 653 prot 12% gluc 55% lip 34%	Kcal 526 prot 10% gluc 64% lip 26%	Kcal 586 prot 14% gluc 54% lip 32%	Kcal 606 prot 14% gluc 59% lip 28%	Kcal 447 prot 16% gluc 64% lip 21%
	9-14 años	Kcal 809 prot 13% gluc 52% lip 35%	Kcal 706 prot 9% gluc 62% lip 29%	Kcal 849 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 751 prot 13% gluc 56 lip 31%	Kcal 695 prot 15% gluc 62% lip 23%
Adultos	Kcal 999 prot 12% gluc 50% lip 38%	Kcal 869 prot 8% gluc 56% lip 36%	Kcal 1003 prot 15% gluc 52% lip 33%	Kcal 982 prot 13% gluc 52% lip 35%	Kcal 883 prot 18% gluc 42% lip 41%	

Los meses de **Mayo y Junio** se sustituirá el yogur por *helado*

El último día en las vacaciones de **Navidad y Semana Santa** se dará en el postre además de fruta un postre lacteo (Copa de *chocolate, natillas...*)

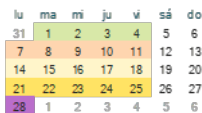
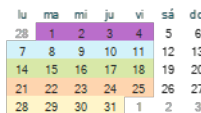

SUGERENCIAS PARA CASA

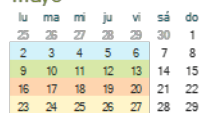
1ª semana	Desayuno: Leche con tostada de mermelada y fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogurt	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pescado en papillote con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
2ª semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Zumo y galletas. Cena: ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, Croquetas caseras, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de salchichón. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogurt.
3ª semana	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, tortilla de guisantes, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogurt	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
4ª semana	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche con tostada de mermelada y fruta. Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Hervido de judías verdes croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogurt
5ª semana	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Zumo con galletas y fruta. Cena: Ensalada tropical, hamburguesa caseras, pan y fruta o yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de tomate, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york. Merienda: Leche y galletas. Cena: Ensalada merluza al horno con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche y fruta. Cena: huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Leche y fruta. Cena: Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso. Merienda: Zumo y fruta. Cena: salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogurt.
6ª semana	Desayuno: Leche con cereales, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón serrano. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Leche con cereales y zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de jamón york y queso. Merienda: Yogurt y fruta. Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta	Desayuno: Leche con tostada, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogurt

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD

septiembre

octubre

noviembre

diciembre

enero

febrero

marzo

abril

mayo

junio
