



1	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN JAMÓN COCIDO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 3,4,5,8,9,11,12	2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 1,3,4,11,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUIANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,7,8,9,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN 1,3,4,5,6,11,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK HAMBURGUESA A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,11,12	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,8,9,11,12,14	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO Y PAN 1,2,3,4,5,10,12,*
22		23		24		25		26	
29		30							

73	72	101	79	94	59	64	56	52	94	80	45	87	83	111
17	24	16	30	40	22	20	16	24	26	32	25	48	21	28
27	14	28	22	45	21	20	27	9	13	15	40	21	12	17
613	518	626	643	960	524	518	469	401	600	603	651	733	539	713

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



1 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA PERNIL DOLÇ CUIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 3,4,5,8,9,11,12	2 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,6,12,*	3 ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 1,3,4,11,12	4 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,7,8,9,12	5 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS IOGURT I PA 1,3,4,5,6,11,12,*
8 ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ HAMBURGUESA A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,11,12	9 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,12	10 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,12	11 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA 1,3,4,5,6,12,*
15 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16 ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT PIT DE POLLASTRE EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,8,9,11,12,14	17 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,6,9,12,*	18 ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,6,12,*	19 ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT I PÀ 1,2,3,4,5,10,12,*
22	23	24	25	26
29	30			

73	72	101	79	94	59	64	56	52	94	80	45	87	83	111
17	24	16	30	40	22	20	16	24	26	32	25	48	21	28
27	14	28	22	45	21	20	27	9	13	15	40	21	12	17
613	518	626	643	960	524	518	469	401	600	603	651	733	539	713

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.



1	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,8,9,11,12	2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 1,3,4,11,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,7,8,9,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE VERDURAS CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN 1,3,4,5,6,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA DE MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,10,12,13	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO TOSTADAS DE PAN CON HUMMUS DE GARBANZO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO TOFU CON VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,8,9,11,12	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y TOSTONES ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO Y PAN 1,2,3,4,5,10,12,13,*
22		23		24		25		26	
29		30							

73	72	99	76	90	70	78	56	52	94	80	36	87	65	100
17	24	10	29	20	10	13	16	24	26	32	12	48	13	20
27	14	25	20	18	10	11	27	9	13	15	27	21	8	15
613	518	572	612	615	419	471	469	399	600	603	434	733	392	620

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



1	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TORTETES DE BRÓCOLI, MILL I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,8,9,11,12	2	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 1,3,4,11,12	4	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,7,8,9,12	5	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS I OGURT I PA 1,3,4,5,6,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA, BRÉCOL I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,10,12,13	9	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT TORRADES DE PÀ AMB HUMMUS DE CIGRONS FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 3,4,5,12	10	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,12	11	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT TOFU AMB VERDURES A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,8,9,11,12	17	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I TOSTONS ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT I PÀ 1,2,3,4,5,10,12,13,*
22		23		24		25		26	
29		30							

73	72	99	76	90	70	78	56	52	94	80	36	87	65	100
17	24	10	29	20	10	13	16	24	26	32	12	48	13	20
27	14	25	20	18	10	11	27	9	13	15	27	21	8	15
613	518	572	612	615	419	471	469	399	600	603	434	733	392	620

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.



1	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN TORTITAS DE BRÓCOLI, MIJO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,8,9,11,12	2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 1,3,4,11,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, CARLOTA Y TORTILLA FRANCESA FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,7,8,9,12	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE POLLO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN 1,3,4,5,6,11,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS Y MAÍZ HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,12	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE PESCADO ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,8,9,11,12,14	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS Y TOMATE HELADO Y PAN 1,2,3,4,5,10,12,*
22		23		24		25		26	
29		30							

73	72	99	76	94	60	64	56	52	94	80	45	87	79	100
17	24	10	29	30	23	20	16	24	26	32	25	48	17	27
27	14	25	20	14	20	20	27	9	13	15	40	21	8	16
613	518	572	612	641	519	518	469	401	600	603	651	733	469	655

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



1	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMACA, CEBA I TONYINA TORTETES DE BRÓCOLI, MILL I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,8,9,11,12	2	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI AMB SALSA DE TOMACA, FORMATGE I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 1,3,4,11,12	4	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, CARLOTA I TRUITA FRANCESA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,7,8,9,12	5	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE POLLASTRE AMB SALSA DE ROMANÍ I CREILLES XIPS I OGURT I PA 1,3,4,5,6,11,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES I DACSA HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 3,4,5,12	9	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,12	10	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,12	11	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,5,6,7,8,9,12,*	12	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA, TONYINA I OU BOLLIT PIT DE POLLASTRE EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,8,9,11,12,14	17	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA I PÀ 3,4,6,9,12,*	18	ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE I VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS I TOMACA GELAT I PÀ 1,2,3,4,5,10,12,*
22		23		24		25		26	
29		30							

73	72	99	76	94	60	64	56	52	94	80	45	87	79	100
17	24	10	29	30	23	20	16	24	26	32	25	48	17	27
27	14	25	20	14	20	20	27	9	13	15	40	21	8	16
613	518	572	612	641	519	518	469	401	600	603	651	733	469	655

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.



1	ENSALADA SALTEADO DE CHAMPIÑONES, GUISANTES Y QUINOA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN FRUTA	2	ENSALADA POKE DE ARROZ Y SALMÓN CON SALSA TÁRTARA TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA FRUTA	3	ENSALADA MACARRONES CON ESPINACAS RODAJA DE MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA	4	ENSALADA LENTEJAS CON VERDURAS COCAS DE VERDURAS, CALABACÍN, TOMATE, BERENJENA PIMIENTO I HUEVO HERVIDO FRUTA	5	ENSALADA BRÓCOLI CON BECHAMEL Y QUESO GRATINADO ALBÓNDIGAS AL CURRI FRUTA
	4,6,11,12,13		5,8,9		1,3,4,5,8,9,12		4,5,6,*		1,3,4,11,12
8	ENSALADA ESPAGUETIS INTEGRALES A LA BOLONESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON AROS DE PIMIENTOS FRUTA	9	ENSALADA ARROZ CON ESPÁRRAGOS Y BACALAO TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA	10	ENSALADA JUDÍAS VERDES A LA CATALANA CON TOMATE Y HUEVO HERVIDO LOMO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA Y PATATAS PANADERA FRUTA	11	ENSALADA DE ALUBIAS BACALAO GUISADO CON PASAS FRUTA	12	ENSALADA ALEMANA CON PATATA, SALCHICHA, HUEVO Y PEPINILLOS CREPE DE POLLO CON VERDURAS Y COMINO FRUTA
	1,3,4,5,9,12,*		1,5,9,11		5,11		2,3,4,5,7,8,9,10,11		1,4,5,11,12
15	ENSALADA ACELGAS A LA CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, TOMATE Y LAUREL CON PATATAS PANADERA FRUTA	16	ENSALADA MENESTRA DE VERDURAS CON TOMATE MUSLOS DE POLLO ENCEBOLLADOS FRUTA	17	ENSALADA ARROZ SALTEADO CON POLLO Y CHAMPIÑONES HUEVOS A LA FLORENTINA FRUTA	18	ENSALADA MACARRONES CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA COCAS DE "RECAPTE" CON GUISANTES, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA FRUTA
	9,*		11		1,4,5		1,3,4,5,12,*		1,3,*
22		23		24		25		26	
29		30							

72	24	92	146	68	75	100	41	120	87	63	44	143	136	92
43	2	50	40	16	30	22	37	69	32	30	31	43	24	24
31	6	25	23	23	14	22	49	33	38	18	45	64	21	13
710	153	764	717	530	558	617	727	1067	788	532	742	1004	828	586

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



1	AMANIDA SALTEJAT DE XAMPINYONS, PÉSSOLS I QUINOA POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE LLIMÓ FRUITA	2	AMANIDA POKE D'ARRÒS I SALMÓ AMB SALSA TÀRTARA TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA FRUITA	3	AMANIDA MACARRONS AMB ESPINACS RODANXA DE LLUÇ A LA GALLEGA FRUITA	4	AMANIDA LLENTILLES AMB VERDURES COQUES DE VERDURES CARABASSETA, TOMACA, ALBERGÍNIA PIMENTÓ I OU BOLLIT FRUITA	5	AMANIDA BRÒCOLI AMB BEIXAMEL I FORMATGE GRATINAT MANDONGUILLES AL CURRI FRUITA
	4,6,11,12,13		5,8,9		1,3,4,5,8,9,12		4,5,6,*		1,3,4,11,12
8	AMANIDA ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ANELLS DE PIMENTÓ FRUITA	9	AMANIDA ARRÒS AMB ESPÀRRECS I BACALLÀ TRUITA D'ESPINACS FRUITA	10	AMANIDA BAJOQUETES A LA CATALANA AMB TOMACA I OU BULLIT LLOM AL FORN AMB SALSA DE POMA I CREILLES FORNERA FRUITA	11	ENSALADA DE FESOLS BACALLÀ GUISAT AMB PANSES FRUITA	12	ENSALADA ALEMANYA A CREÏLLA, SALSITXA, OU I COGOMBRETS CREPE DE POLLASTRE AMB VERDURES I COMÍ FRUITA
	1,3,4,5,9,12,*		1,5,9,11		5,11		2,3,4,5,7,8,9,10,11		1,4,5,11,12
15	AMANIDA BLEDES CASERES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER AMB CREÏLLA PANADERA FRUITA	16	AMANIDA MENESTRA DE VERDURES AMB TOMACA CUIXES DE POLLASTRE ENCEBOLLAT FRUITA	17	AMANIDA ARRÒS SALTAT AMB POLLASTRE I XAMPINYONS OUS A LA FLORENTINA FRUITA	18	AMANIDA MACARRONS AMB TOMACA, PARMESÀ I ALFÀBREGA COQUES DE RECAPTE D'AMB PÉSOLS, TOMACA I PIMENTÓ FRUITA	19	ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLÒGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA FRUITA
	9,*		11		1,4,5		1,3,4,5,12,*		1,3,*
22		23		24		25		26	
29		30							

72	24	92	146	68	75	100	41	120	87	63	44	143	136	92
43	2	50	40	16	30	22	37	69	32	30	31	43	24	24
31	6	25	23	23	14	22	49	33	38	18	45	64	21	13
710	153	764	717	530	558	617	727	1067	788	532	742	1004	828	586

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.



Alergia pescado

1	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS JAMÓN GOCIDO CON TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 3,4,5,12	2	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS VIUDAS CON VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 3,4,5,6,12,*	3	ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS CON CARLOTA, CALABAZA Y PUERRO PANINI DE VERDURAS CON JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 1,3,4,11,12	4	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA ARROZ TRES DELICIAS CON GUI SANTES, JAMÓN YORK Y TORTILLA FRANCESA HAMBURGUESA DE MIJO, QUÍNOA, BRÓCOLI Y VERDURAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,10,12,13	5	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA LONGANIZAS DE MAGRO CON SALSA DE ROMERO Y PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN 1,3,4,5,6,11,12,*
8	ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK HAMBURGUESA A LA PLANCHA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,11,12	9	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CARLOTA ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12	10	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,12	11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS SOPA MARAVILLA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA FILETE DE TOFU ORLY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,5,6,12,*	12	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ECOLOGICAS CON PATATA Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN 1,3,4,5,6,12,*
15	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TOSTAS DE PAN CON TOMATE NATURAL Y QUESITO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL 1,3,4,5,12,13	16	ENSALADA DE PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ Y HUEVO DURO PECHUGA DE POLLO EMPANADA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,11,12,14	17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TACO DE MAÍZ CON SOJA TEXTURIZADA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN 3,4,6,12,*	18	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA, CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA PIZZA CASERA CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y ORÉGANO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN 1,3,4,5,6,12,*	19	ENSALADA CESAR CON LECHUGA, TOMATE, QUESO Y PECHUGA DE POLLO ARROZ AL HORNO CON NABO, PATATA, GARBANZOS ECOLÓGICOS, COSTILLA, PANCETA Y MORCILLA HELADO Y PAN 1,2,3,4,5,10,12,*
22		23		24		25		26	
29		30							

70	72	101	77	94	59	64	56	52	94	80	45	89	79	111
10	24	16	14	40	22	20	16	7	26	32	21	35	19	28
8	14	28	11	45	21	20	27	8	13	15	28	10	10	17
412	518	626	469	960	524	518	469	316	600	603	529	605	493	713

Buenos hábitos alimentarios

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en casa. Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de la alimentación, (hábitos, preferencias, costumbres). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimentarios y mejorarlos. Si desde edades tempranas niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores es probable que disfruten más de la comida y que cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

RECOMENDACIONES DE CENA:

Si he comido de primero:

Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: verdura o ensalada con tortilla o carne magra.

Si he comido de segundo

Carne, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada

Pescado, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.



<p>1</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALS DE TOMACA I VERDURES PERNIL DOLÇ CUIIT AMB TOMACA NATURAL I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>3,4,5,12</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES VIUDES AMB VERDURES DE TEMPORADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>3,4,5,6,12,*</p>	<p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO PANINI DE VERDURES AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>1,3,4,11,12</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PESOLS, PERNIL DOLÇ I TRUITA FRANCESA HAMBURGUESA DE MILL, QUINOA, BRÉCOL I VERDURES FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>1,3,4,5,10,12,13</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COGOMBRE SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA LLONGANISSES DE MAGRE AMB SALS DE ROMANÍ I CREILLES XIPS IOGURT I PA</p> <p>1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p>8</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL AMB ENCISAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA I PERNIL DOLÇ HAMBURGUESA A LA PLANXA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>1,3,4,5,11,12</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMACA I OU RATLLAT XOPPED DE TITOT I FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>1,3,4,5,12</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>1,3,4,12</p>	<p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA FILET DE TOFU ORLY FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>3,4,5,6,12,*</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I DACSA LLENTILLES ECOLOGIQUE AMB CREÏLLA I VERDURES TRUITA AMB CARABASSETA I CEBA GELATINA I PA</p> <p>1,3,4,5,6,12,*</p>
<p>15</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA TALLARINS A LA BOLONYESA VEGETAL CON SOJA TEXTURIZADA TORRADES DE PÀ AMB TOMACA NATURAL I QUESITO FRUITA DE TEMPORADA I PA INTEGRAL</p> <p>1,3,4,5,12,13</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE CREÏLLA, TOMACA, PIMENTÓ VERD, DACSA I OU BOLLIT PIT DE POLLASTRE EMPANAT FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>1,3,4,5,11,12,14</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I REMOLATXA LLENTILLES AMB ARRÓS INTEGRAL I VERDURES TACO DE DACSA AMB SOJA TEXTURADA I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA I PÀ</p> <p>3,4,6,12,*</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCISAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB POLLASTRE, GALLINA, VEDELLA, CERDO I VERDURA DE TEMPORADA PIZZA CASERA AMB SALS DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT I PA</p> <p>1,3,4,5,6,12,*</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA CESAR AMB ENCISAM, TOMACA, FORMATGE I PIT DE POLLASTRE ARRÒS AL FORN AMB NAP, CREÏLLA, CIGRONS ECOLOGICS, PANXETA, COSTELLA I BOTIFARRA GELAT I PÀ</p> <p>1,2,3,4,5,10,12,*</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

70	72	101	77	94	59	64	56	52	94	80	45	89	79	111
10	24	16	14	40	22	20	16	7	26	32	21	35	19	28
8	14	28	11	45	21	20	27	8	13	15	28	10	10	17
412	518	626	469	960	524	518	469	316	600	603	529	605	493	713

Bons hàbits alimentaris

Els xiquets i xiquetes aprenen a relacionar-se amb el menjar a través dels costums alimentaris que observen a casa. Igual que imiten dels seus progenitors gestos, opinions i comportaments, aprenen d'ells les pautes de l'alimentació, (hàbits, preferències, costums). Per este motiu és important prendre consciència dins de la pròpia família de quins són els hàbits alimentaris i millorar-los. Si des d'edats primerenques xiquets i xiquetes observen que a la seua casa hi ha menús variats i són estimulats a experimentar amb aliments de diferents sabors, textures i colors és probable que gaudisquen més del menjar i que quan cresquen, siguen capaços de cuidar de la seua pròpia alimentació.

RECOMANACIONS DE SOPAR:

Si he menjat de primer:

Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: verdura o ensalada amb truita o carn magra.

Si he menjat de segon

Carn, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada

Pescat, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.