

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

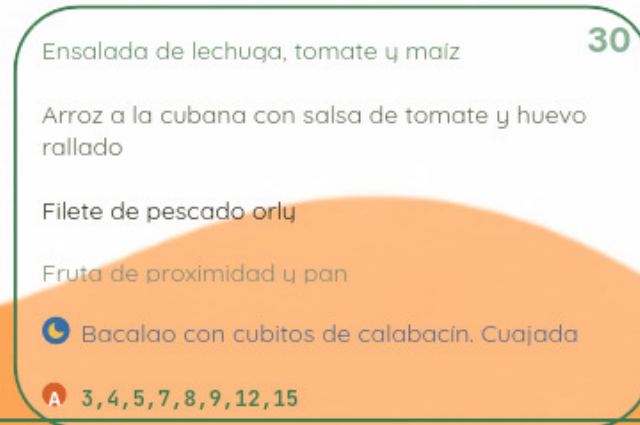
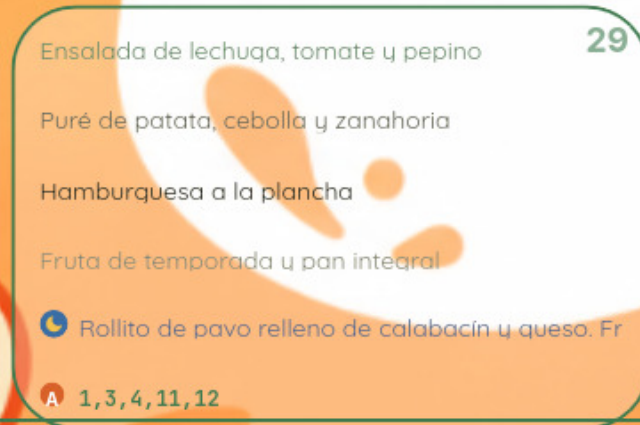
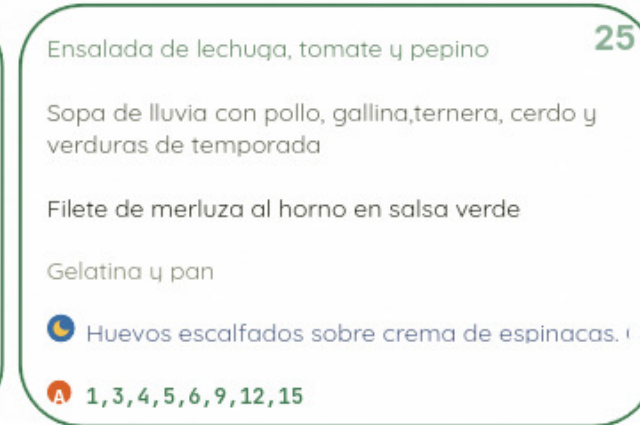
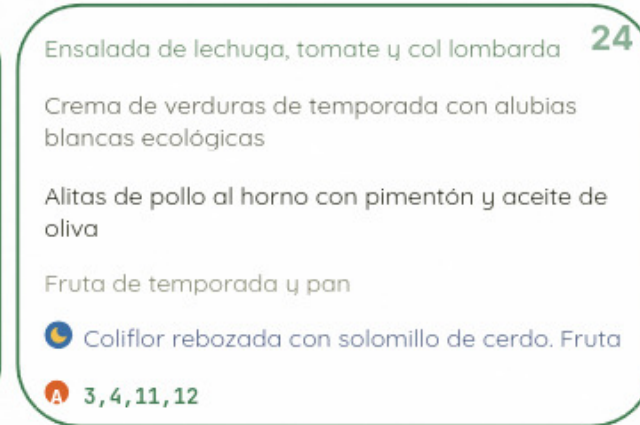
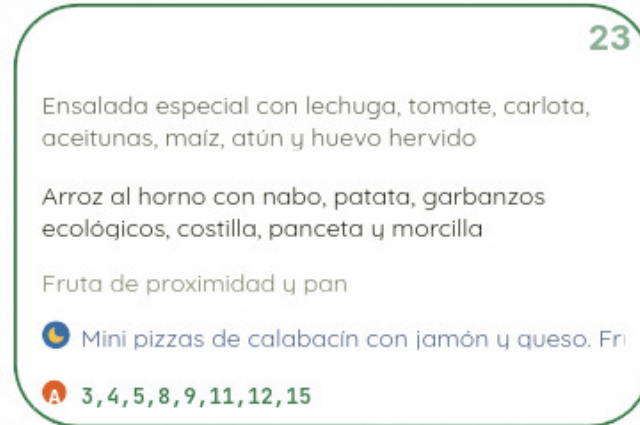
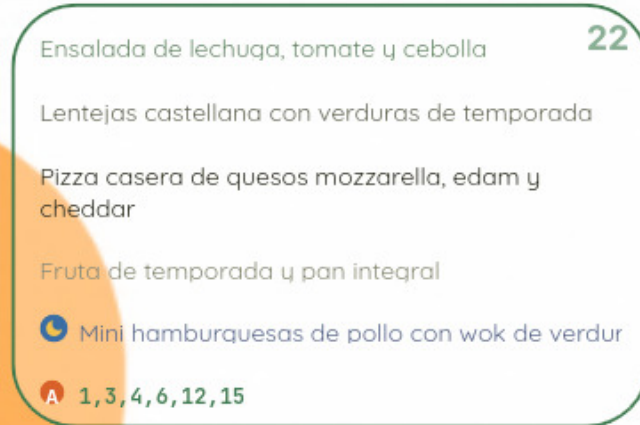
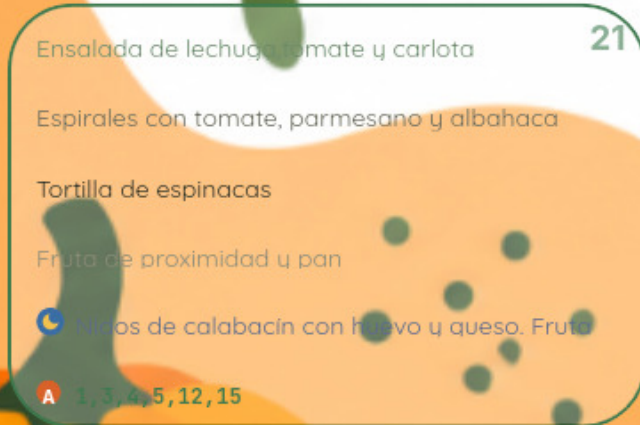
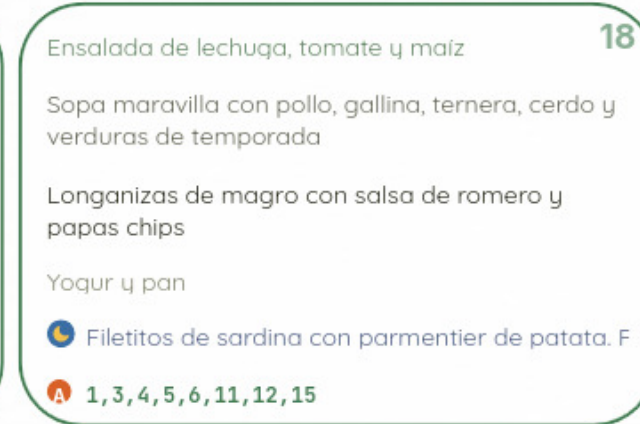
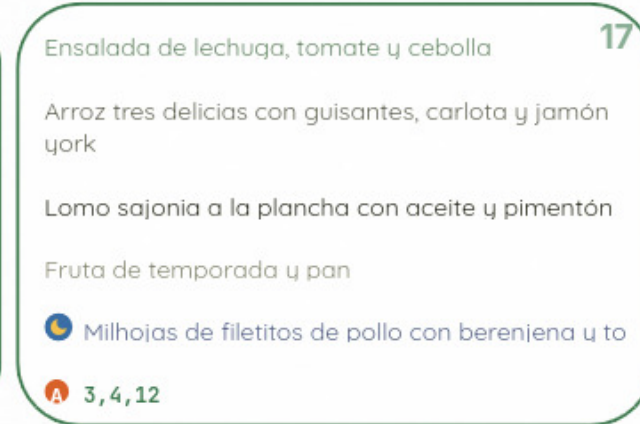
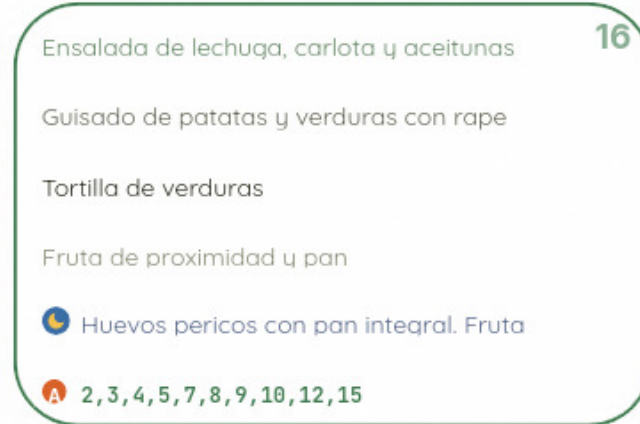
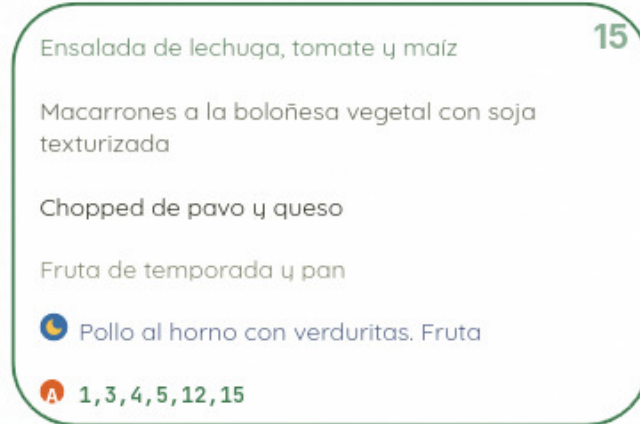
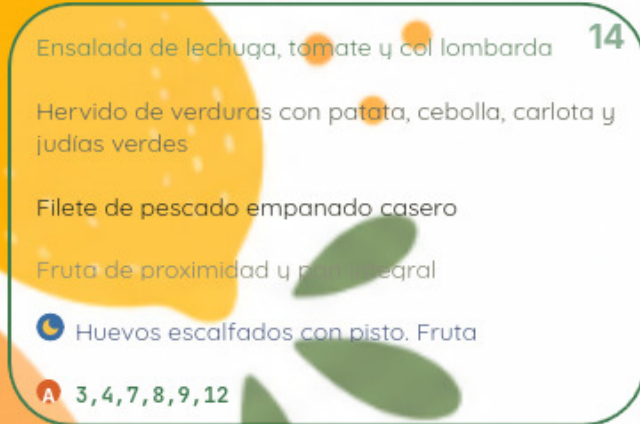
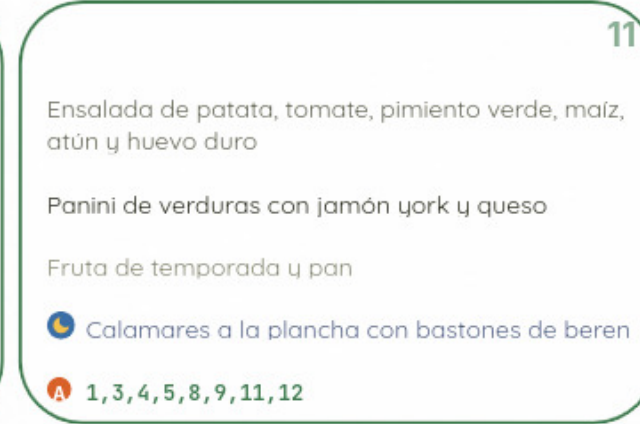
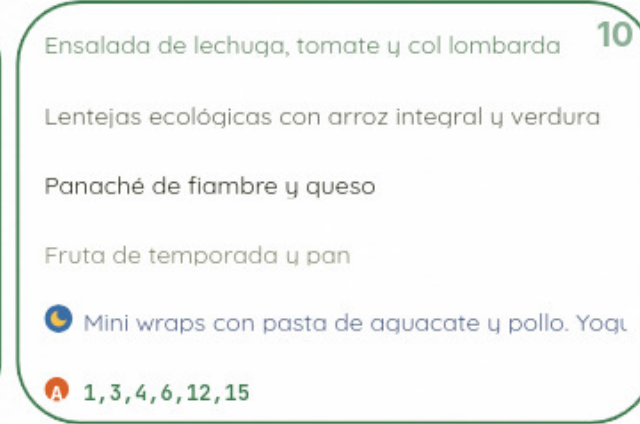
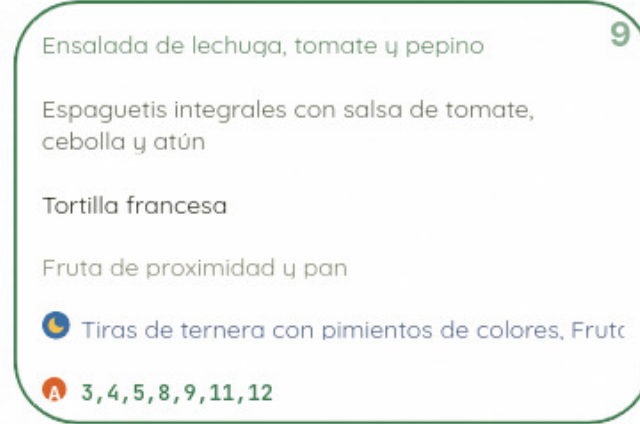
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Menú escolar

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidratos (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
Proteínas (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
Grasas (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
Calorías (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

DILLUNS

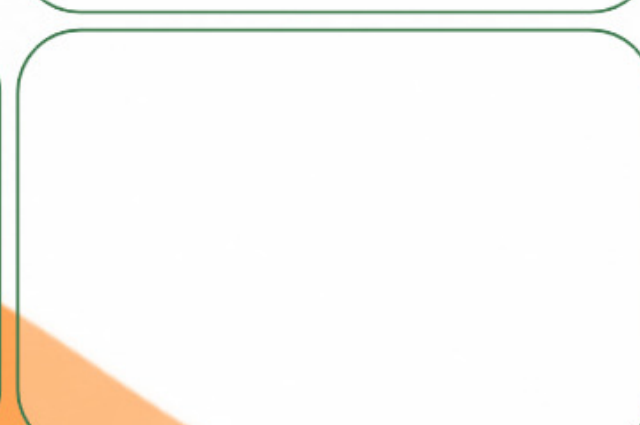
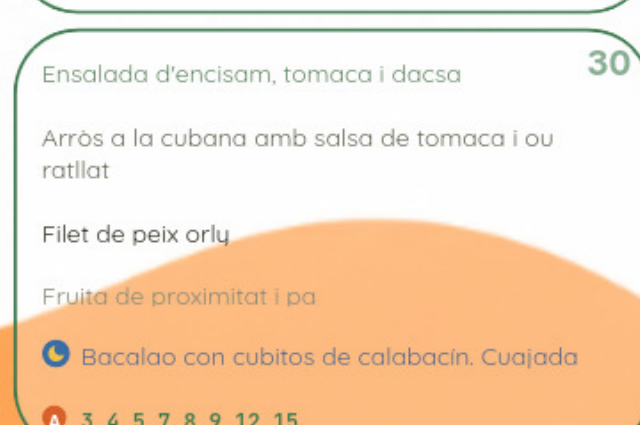
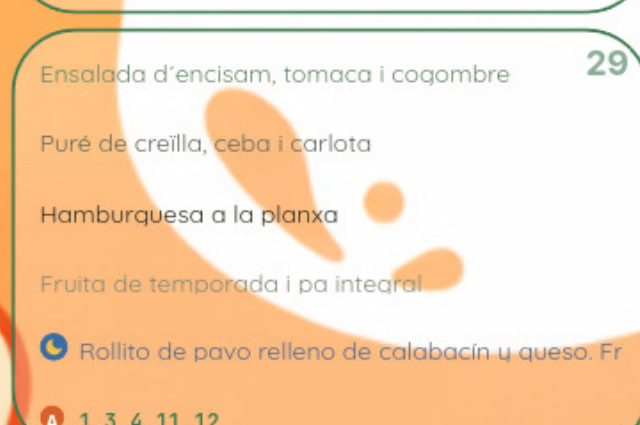
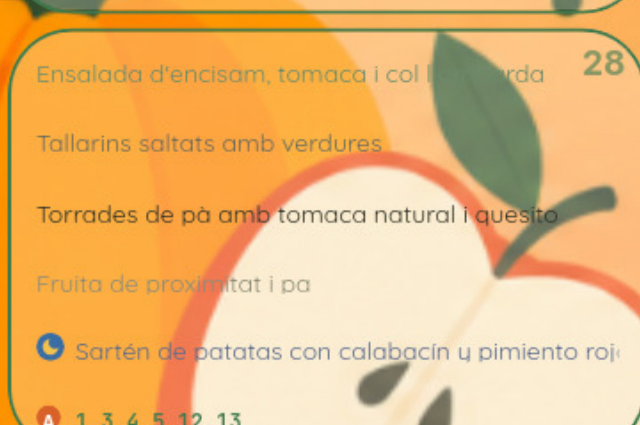
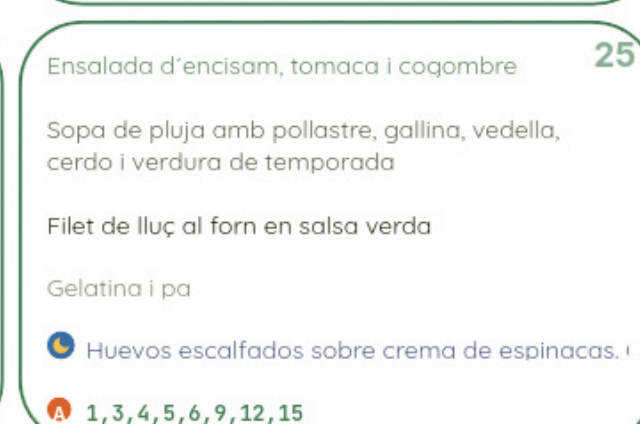
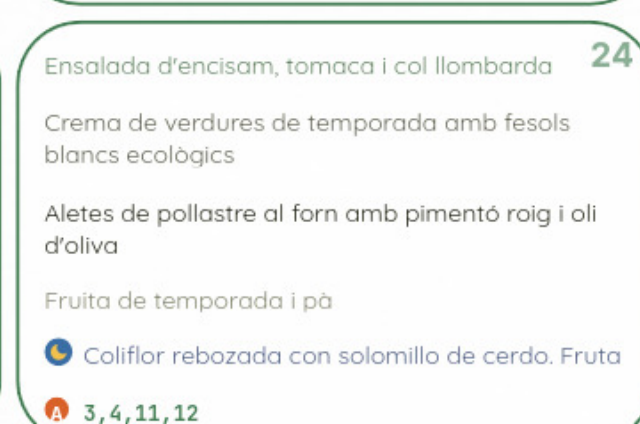
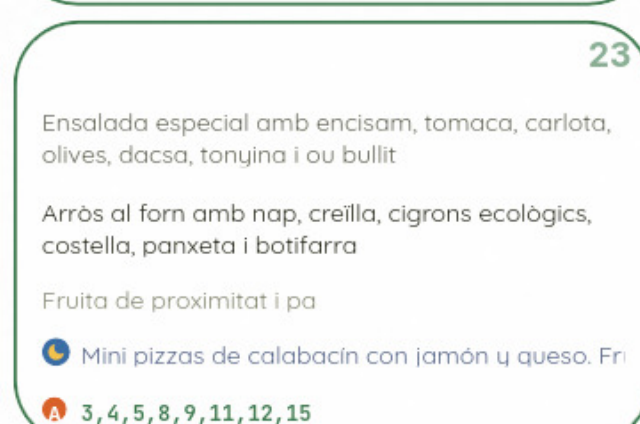
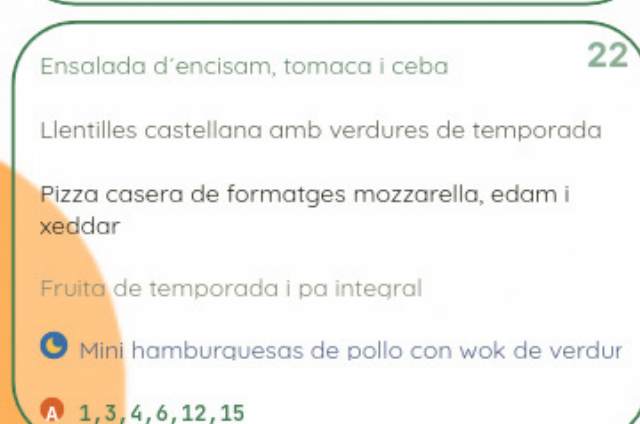
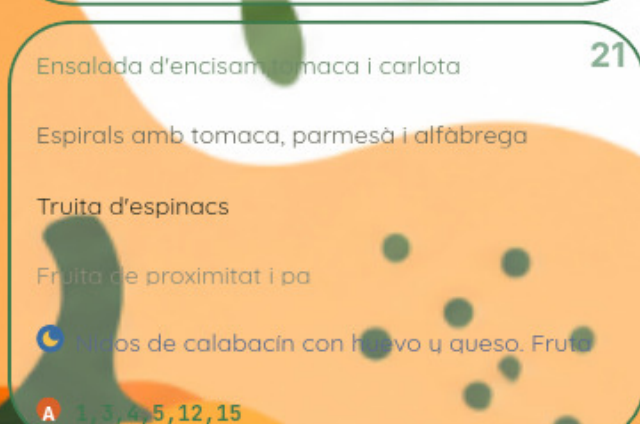
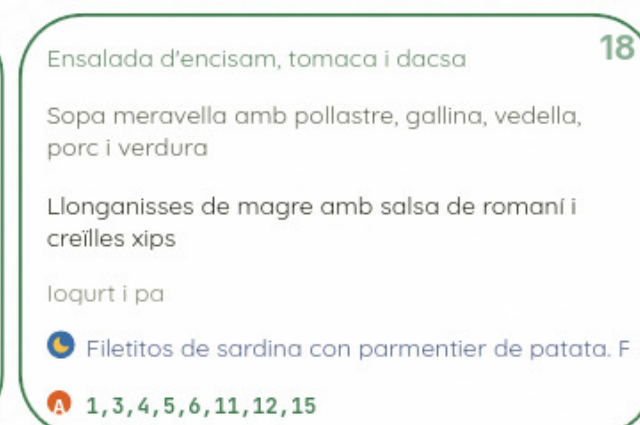
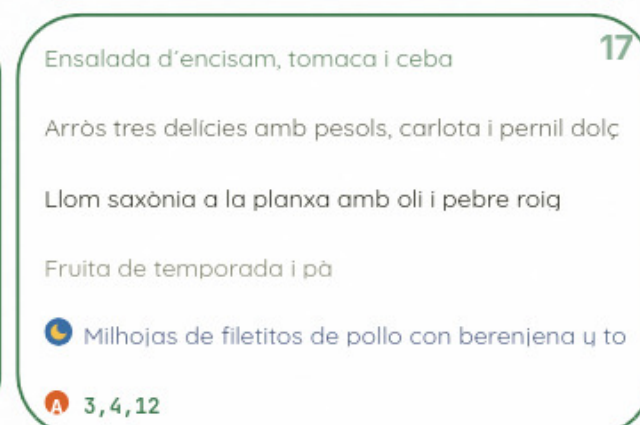
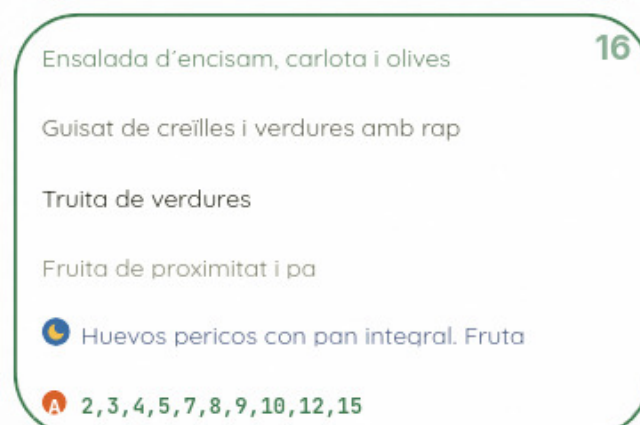
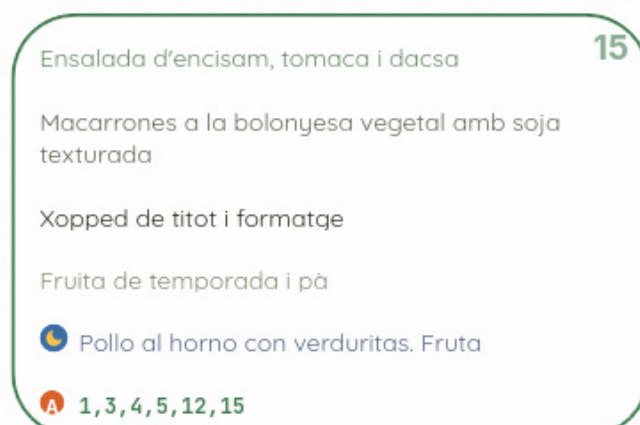
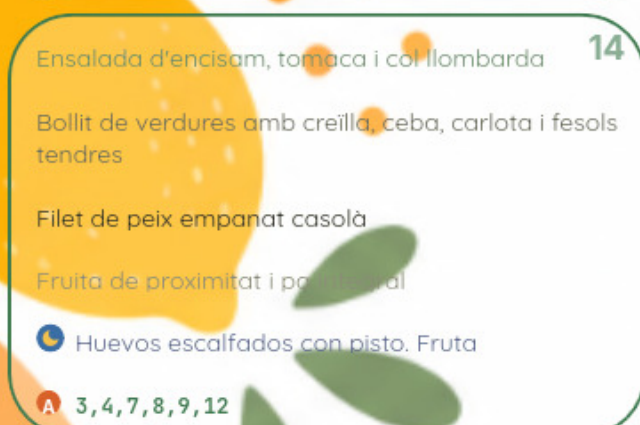
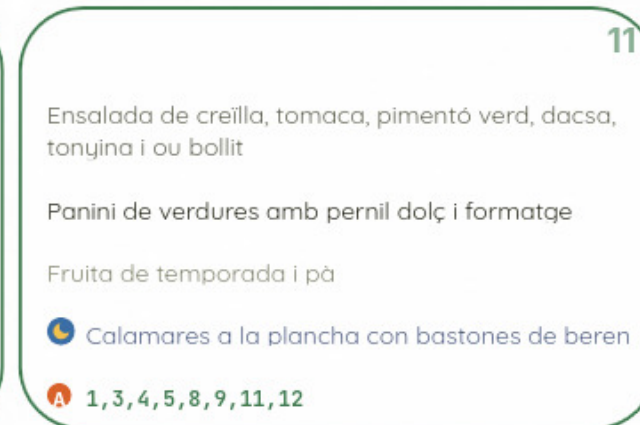
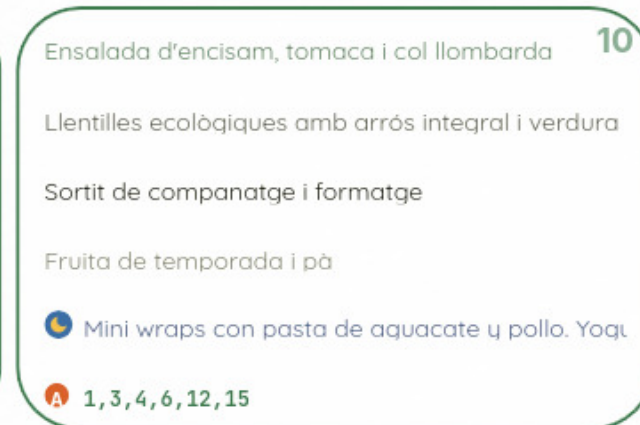
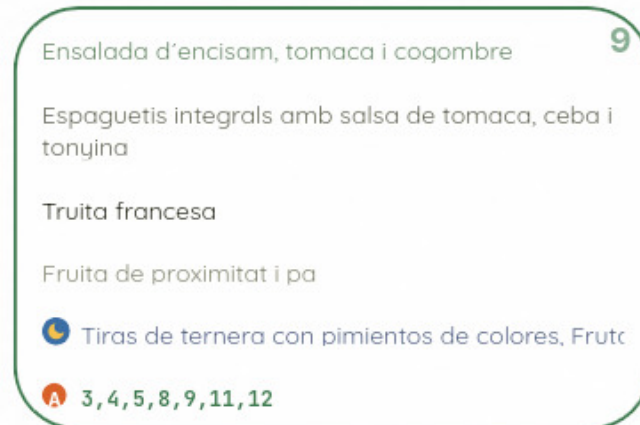
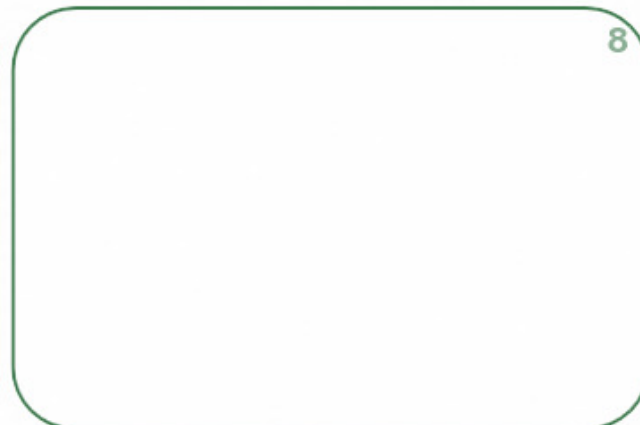
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Menú escolar

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidrats (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
Proteïnes (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
Greixos (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
Calories (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Les verdures

Les verdures en l' alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.
- Peix o ous, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

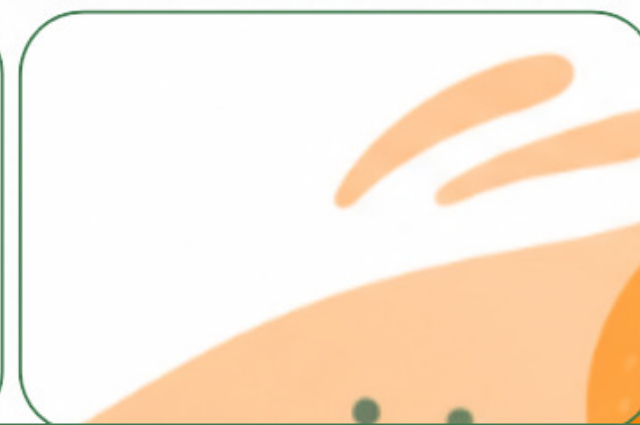
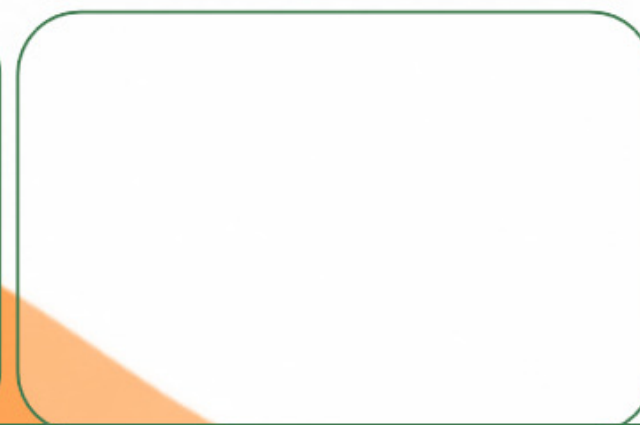
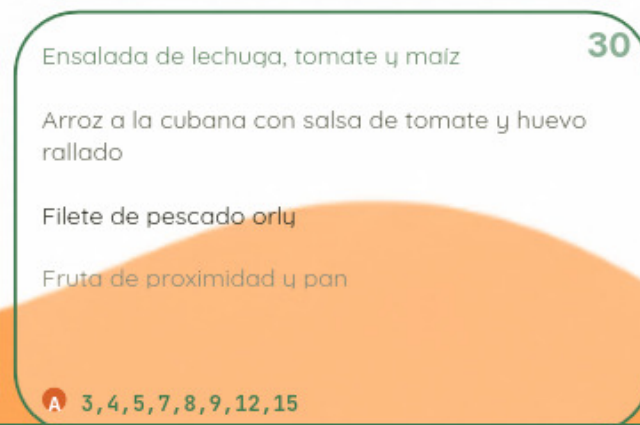
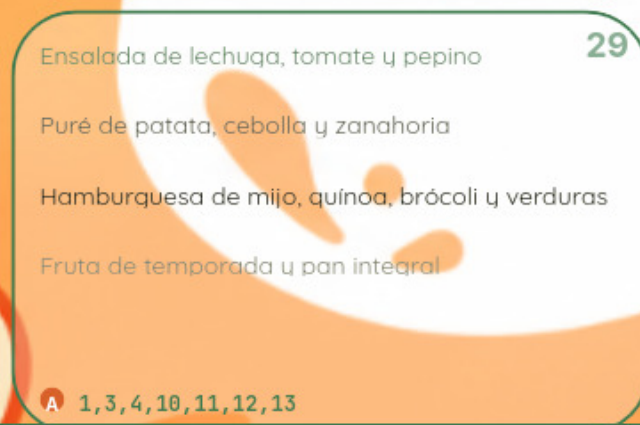
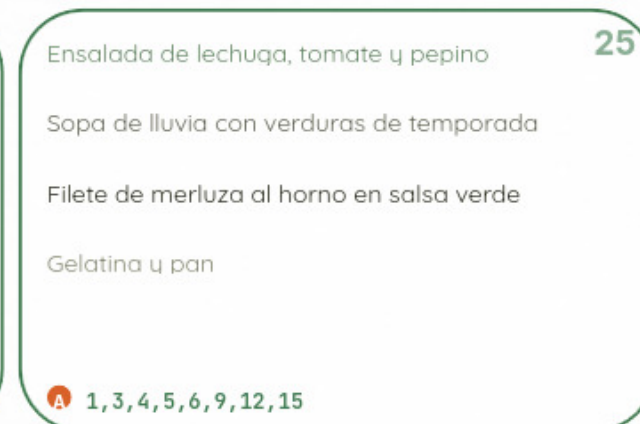
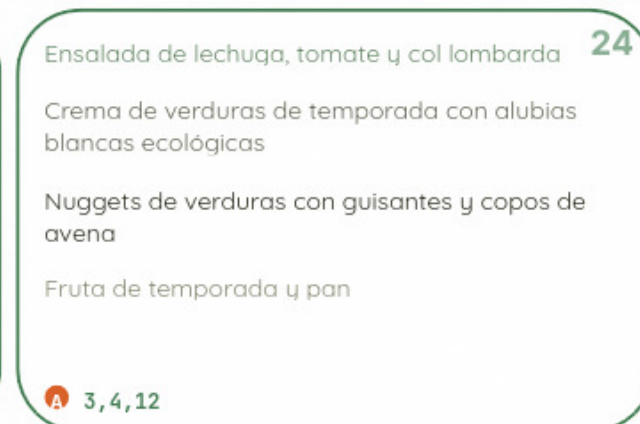
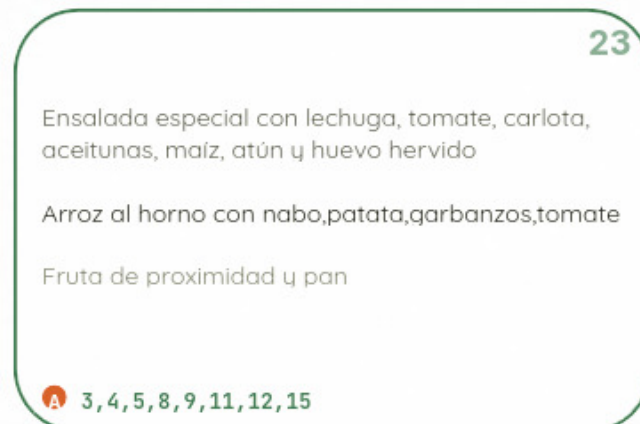
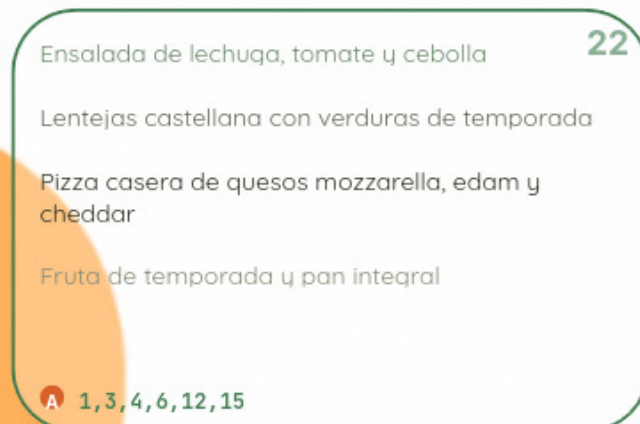
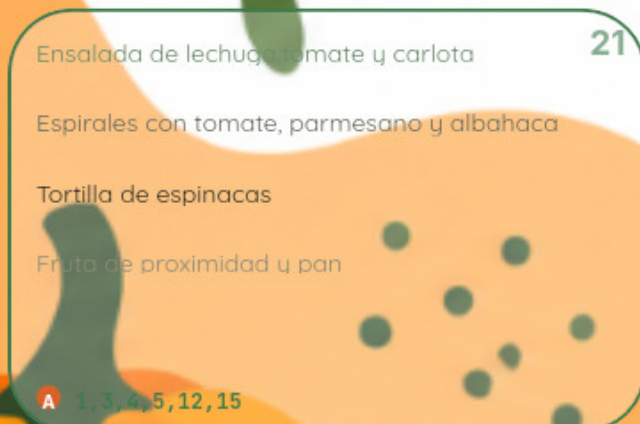
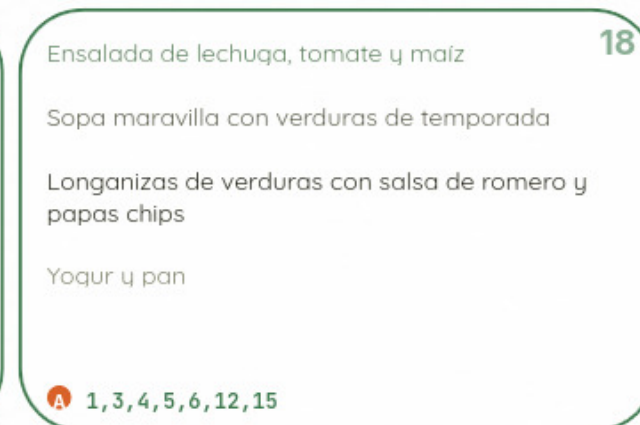
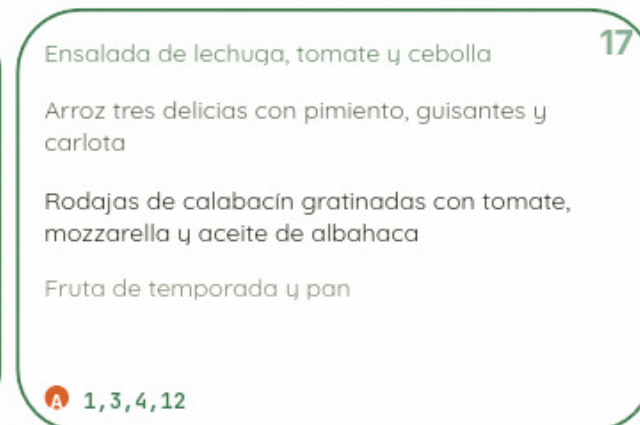
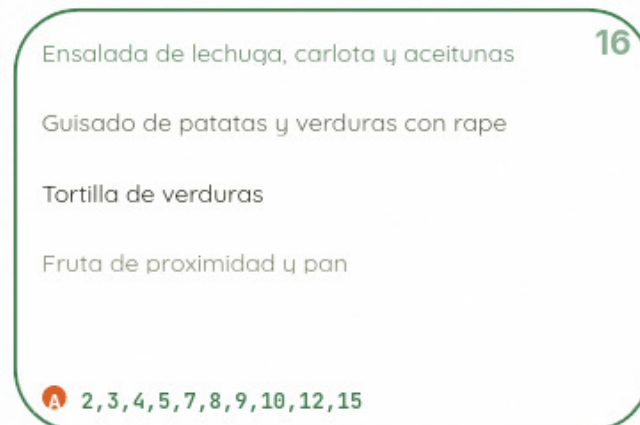
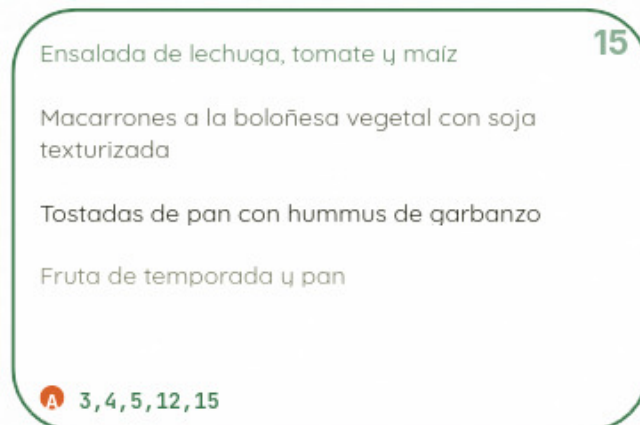
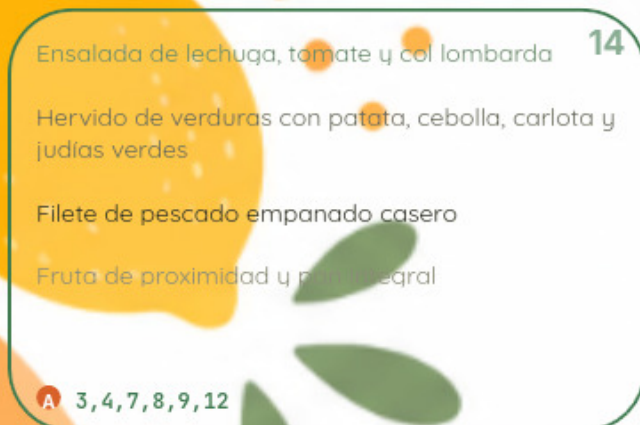
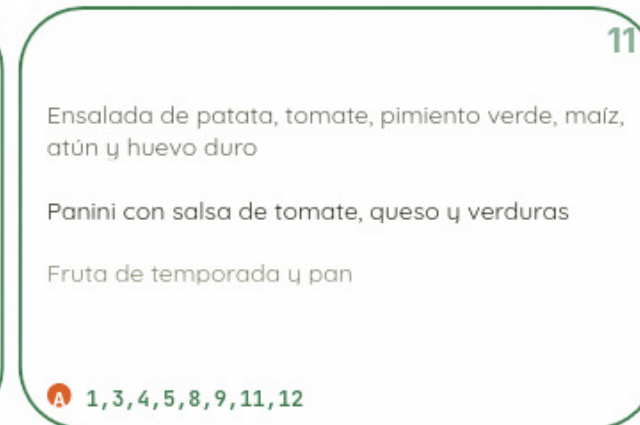
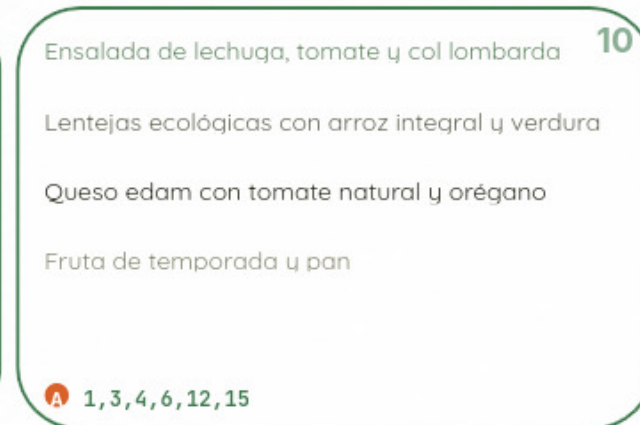
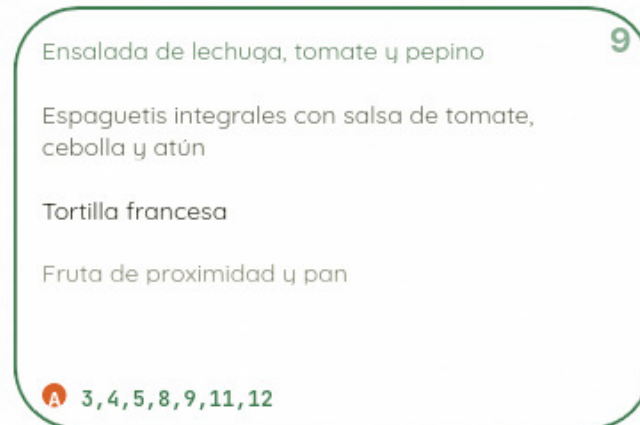
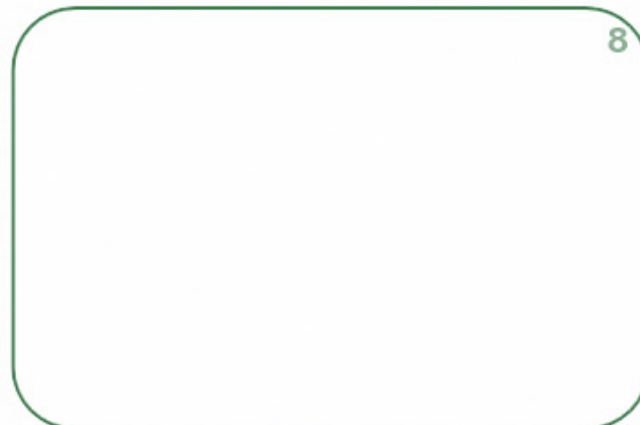
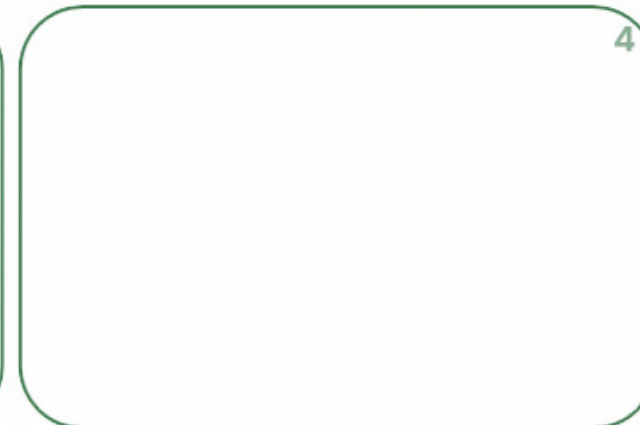
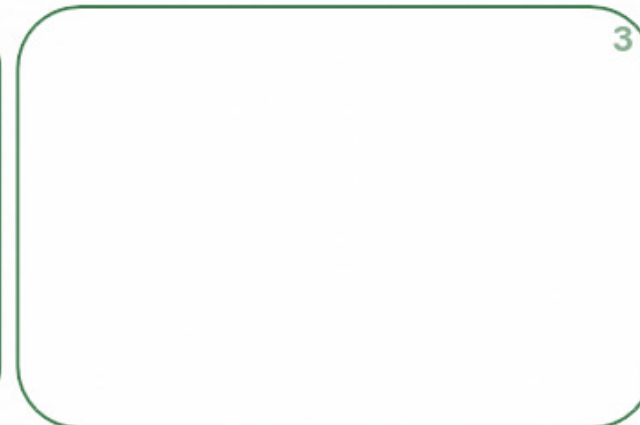
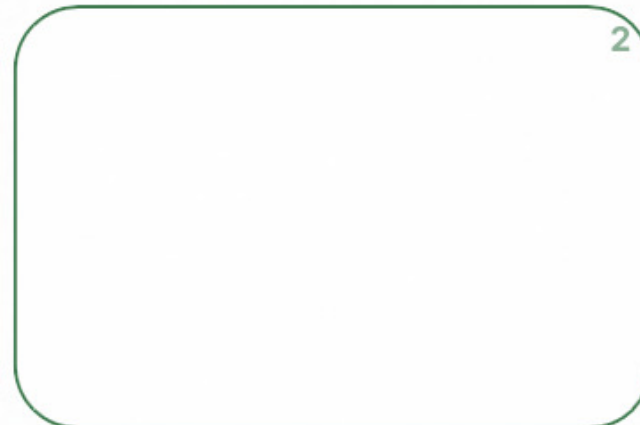
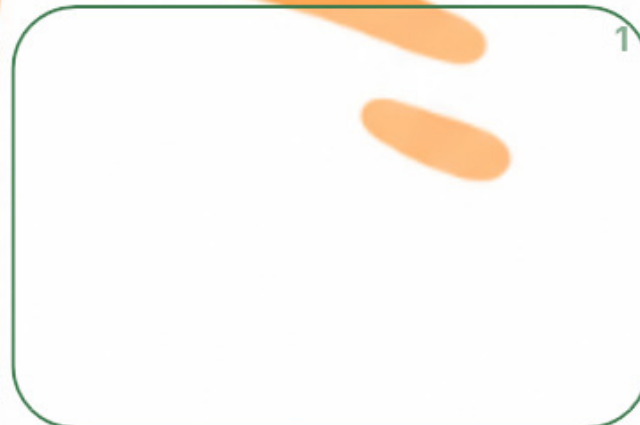
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Vegetariano

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidratos (g)									73	90	55			59	90	55	61	89			76	93	87	46	83			88	87	69
Proteínas (g)									17	36	14			24	20	13	7	20			15	36	16	4	34			15	9	27
Grasas (g)									32	20	25			15	10	13	6	18			17	21	18	21	10			16	22	18
Calorías (kcal)									659	691	501			482	546	381	333	613			522	708	579	289	569			561	496	545

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

DILLUNS

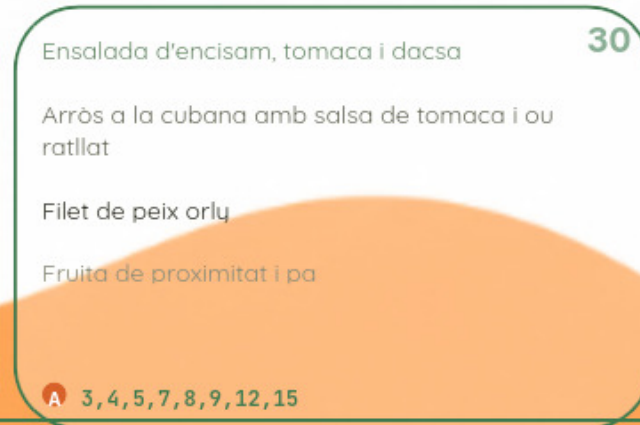
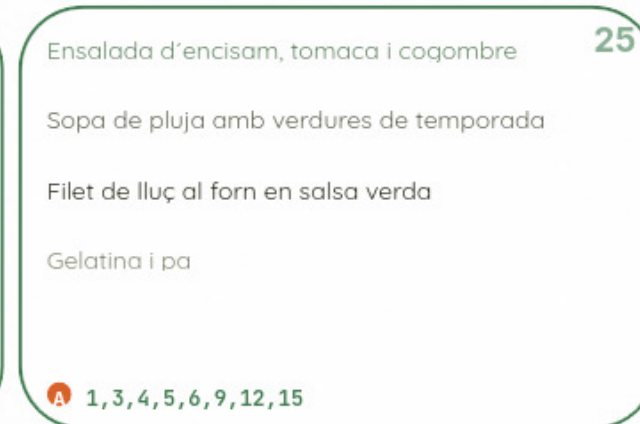
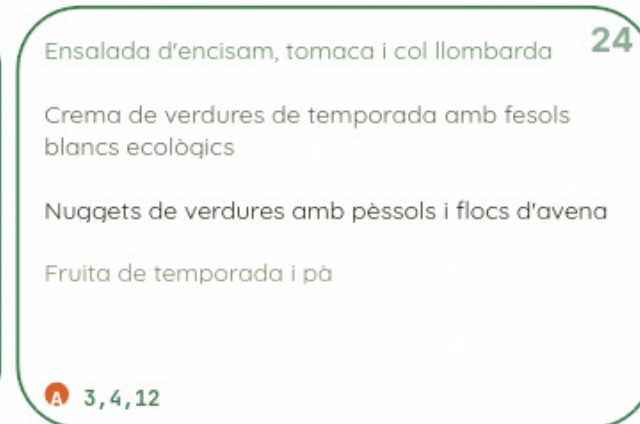
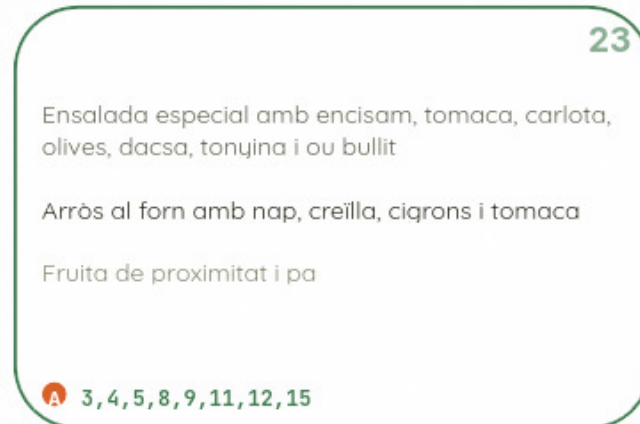
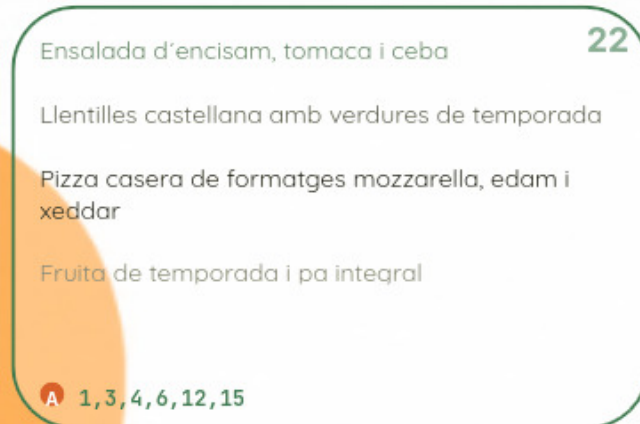
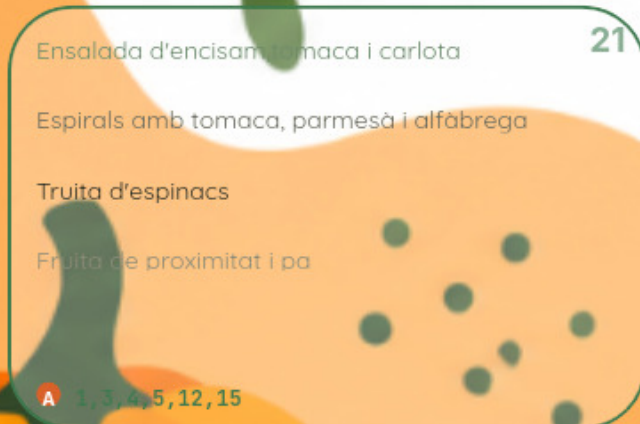
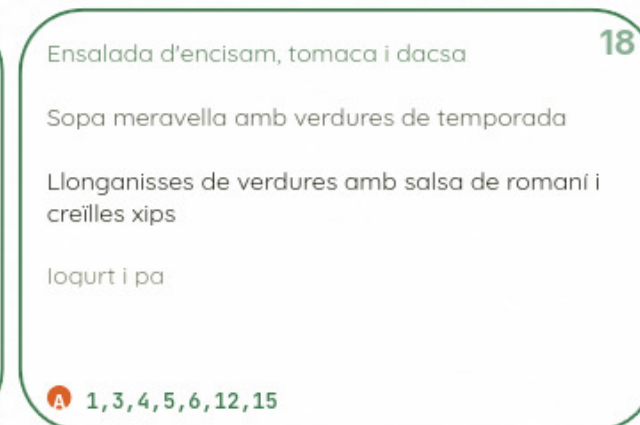
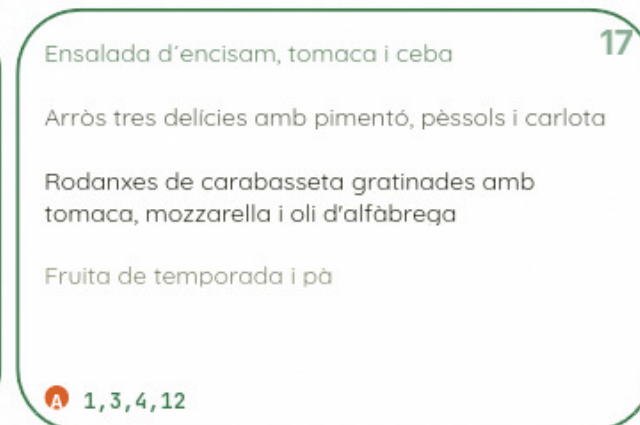
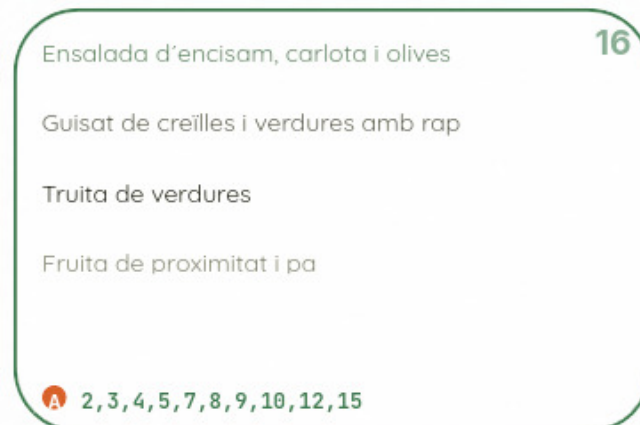
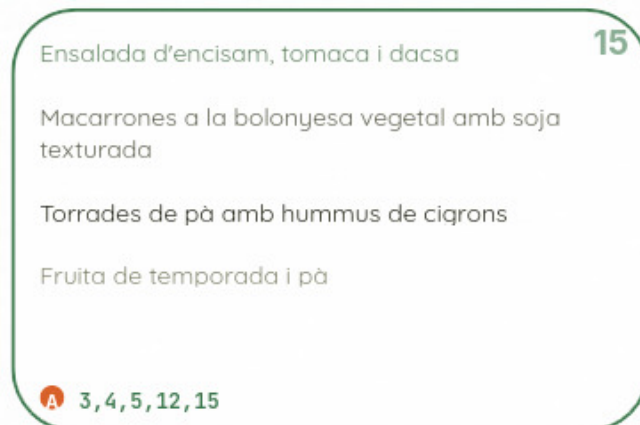
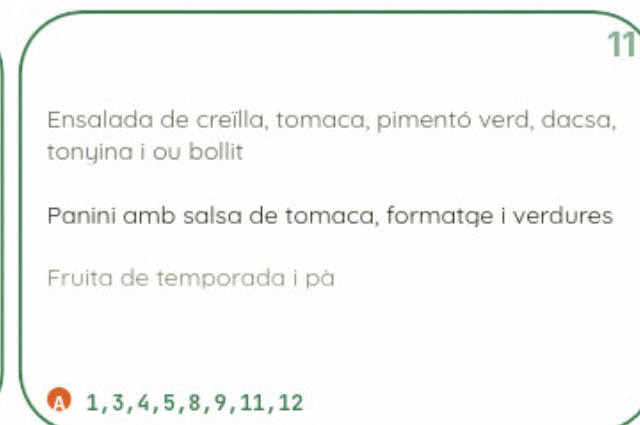
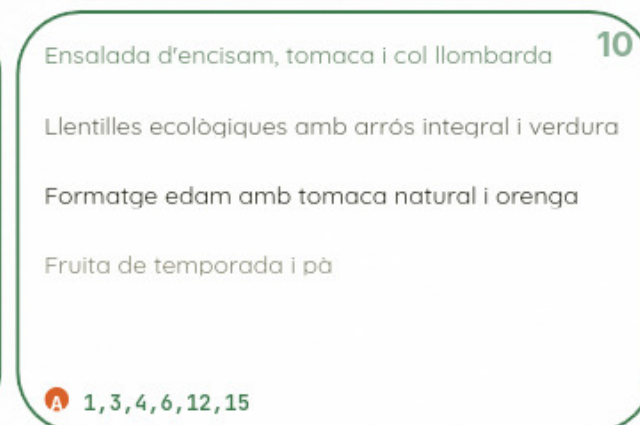
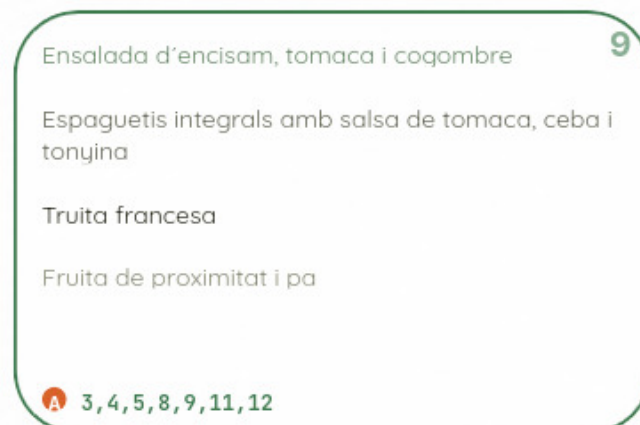
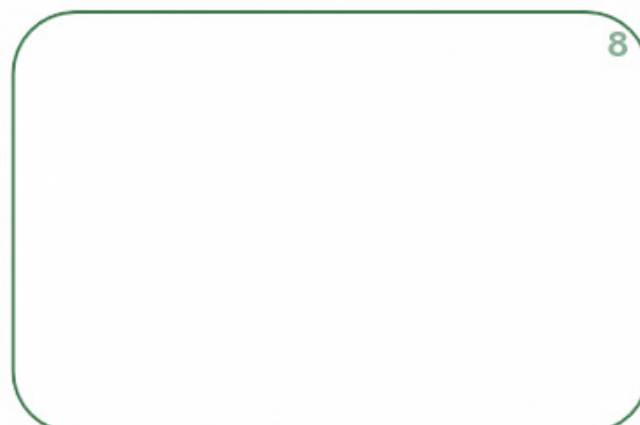
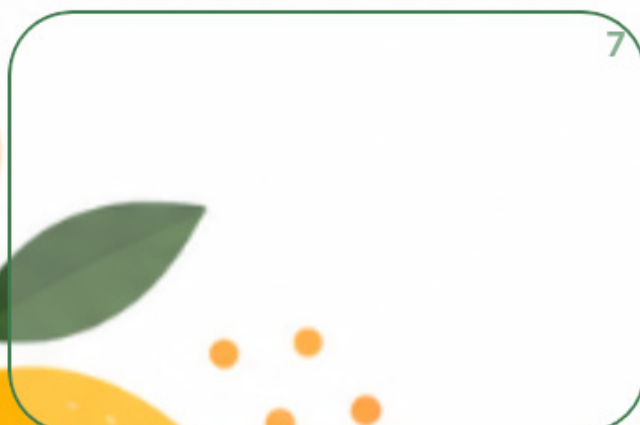
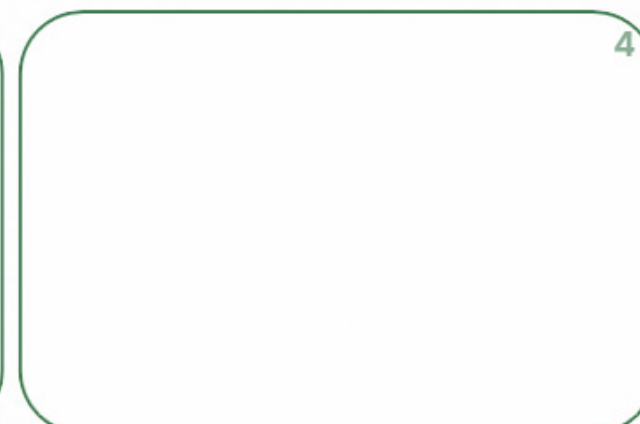
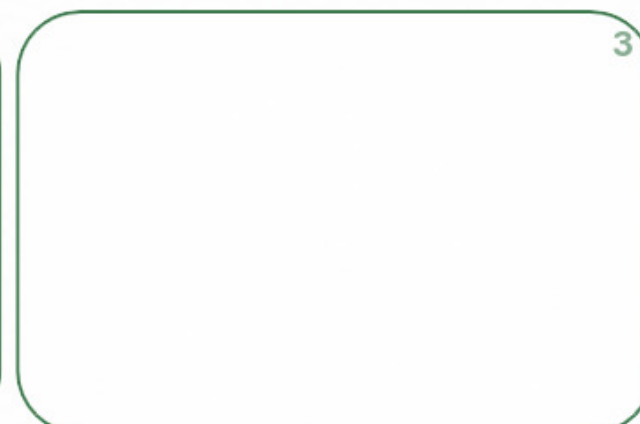
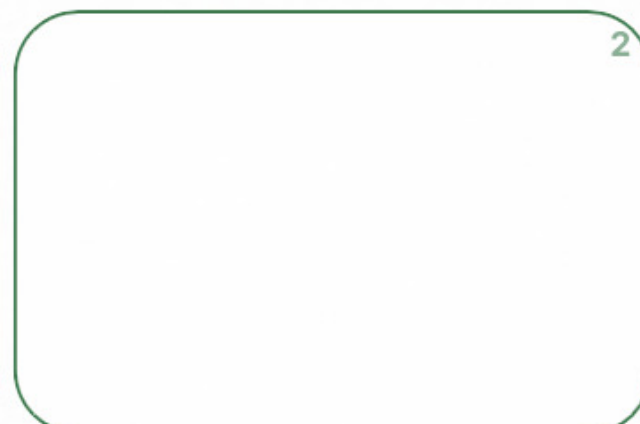
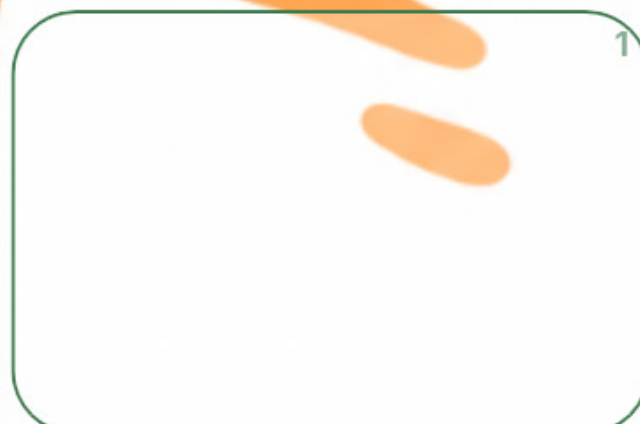
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional – Vegetarià

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidrats (g)									73	90	55			59	90	55	61	89			76	93	87	46	83			88	87	69
Proteïnes (g)									17	36	14			24	20	13	7	20			15	36	16	4	34			15	9	27
Greixos (g)									32	20	25			15	10	13	6	18			17	21	18	21	10			16	22	18
Calories (kcal)									659	691	501			482	546	381	333	613			522	708	579	289	569			561	496	545

Les verdures

Les verdures en l' alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.
- Peix o ous, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

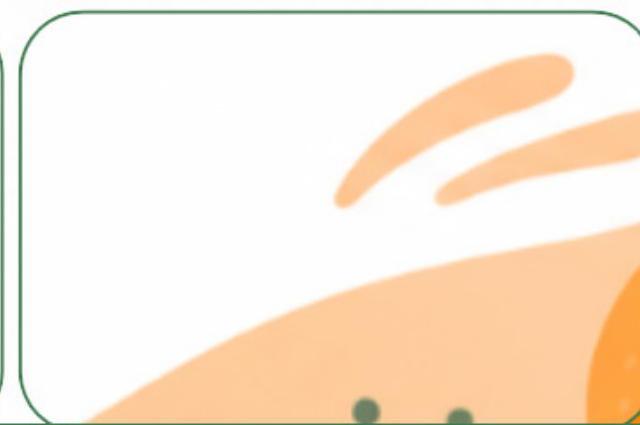
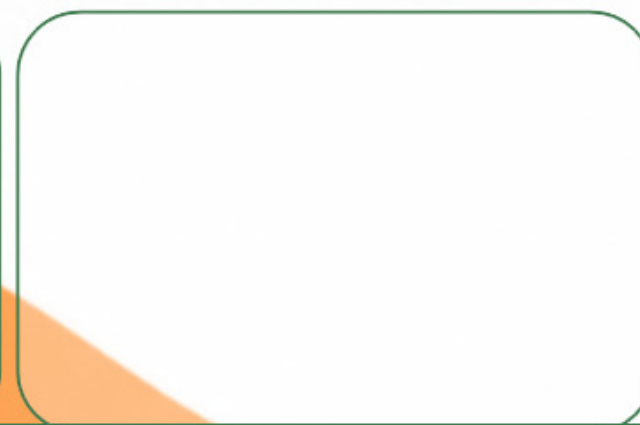
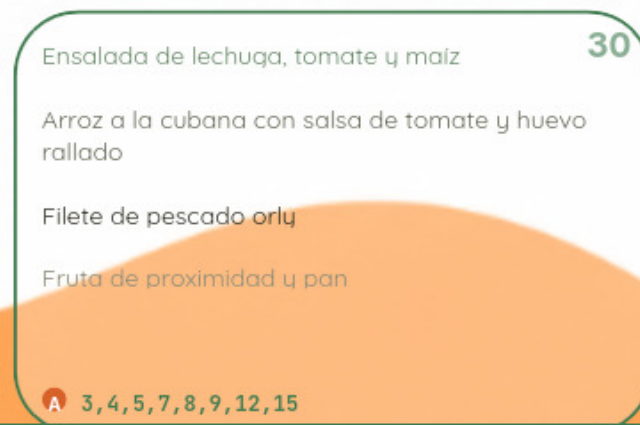
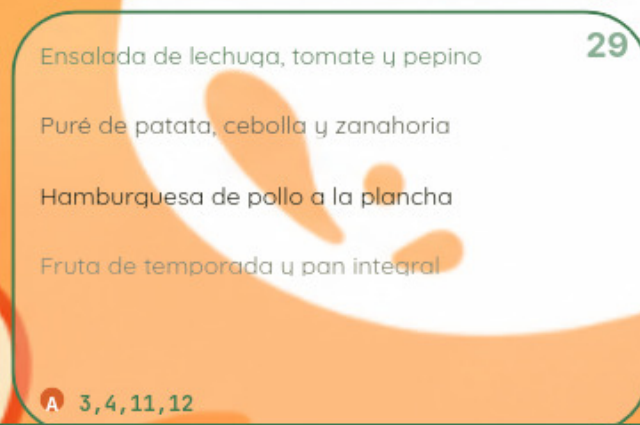
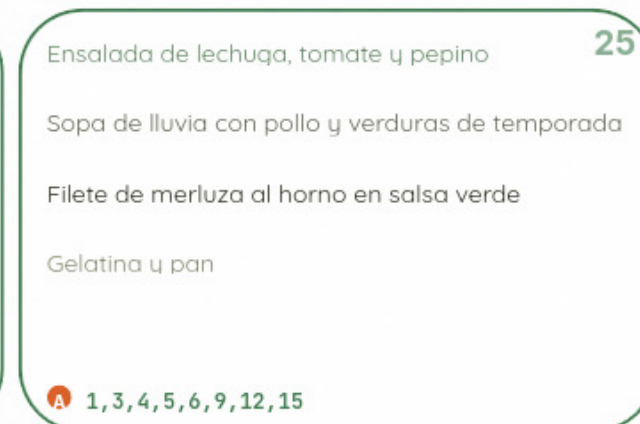
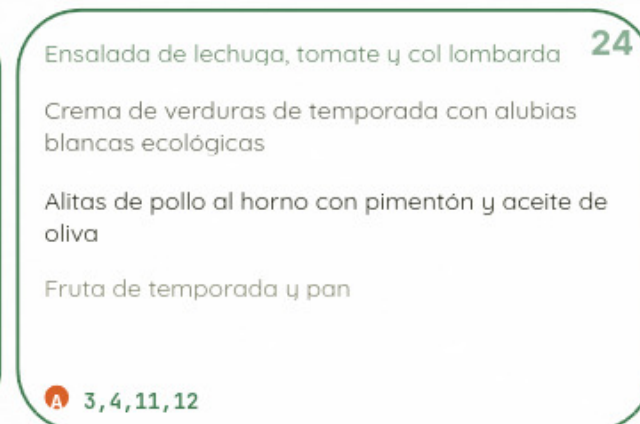
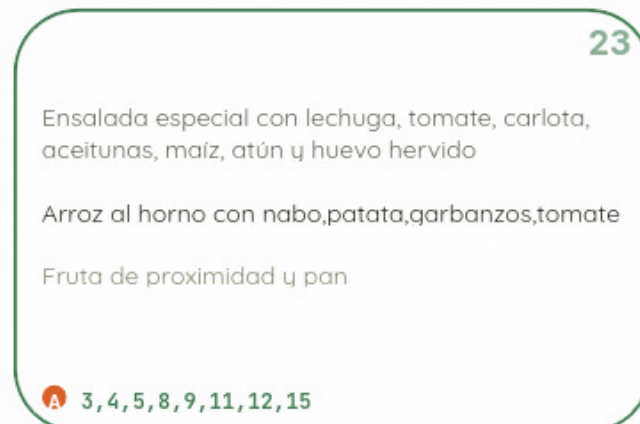
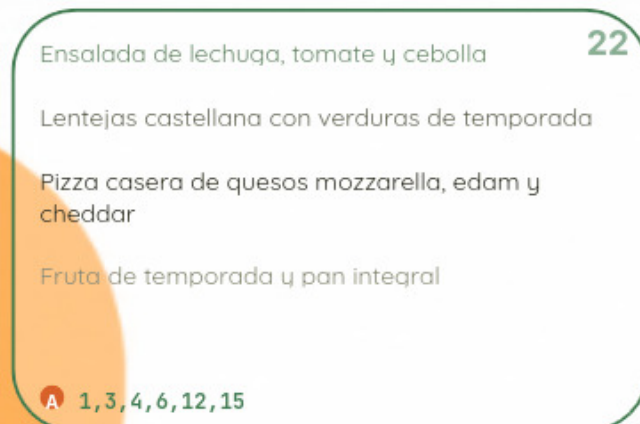
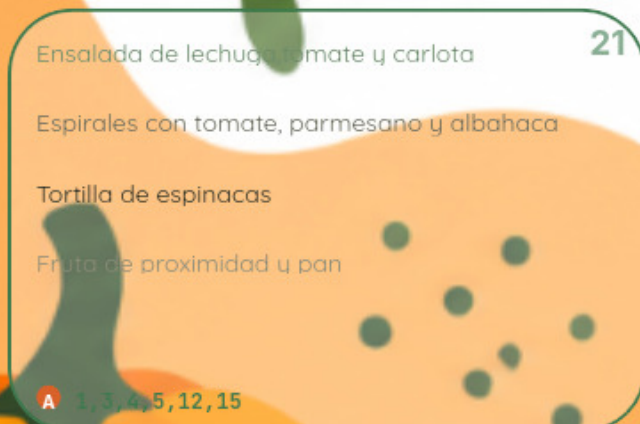
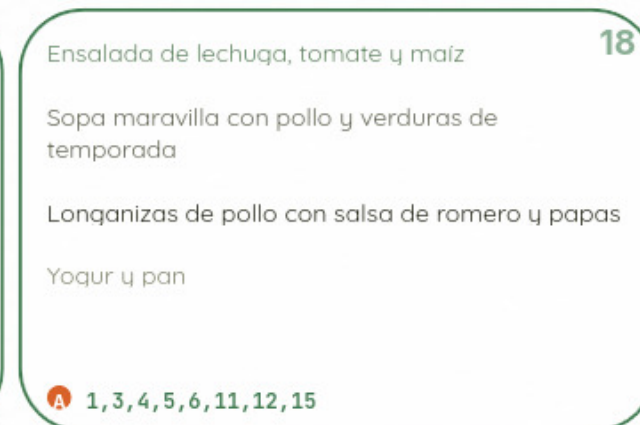
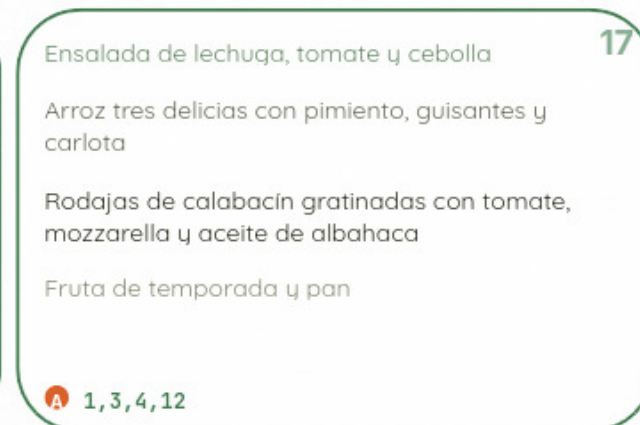
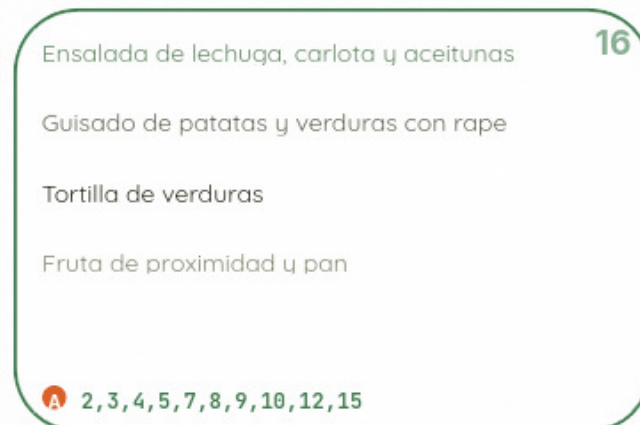
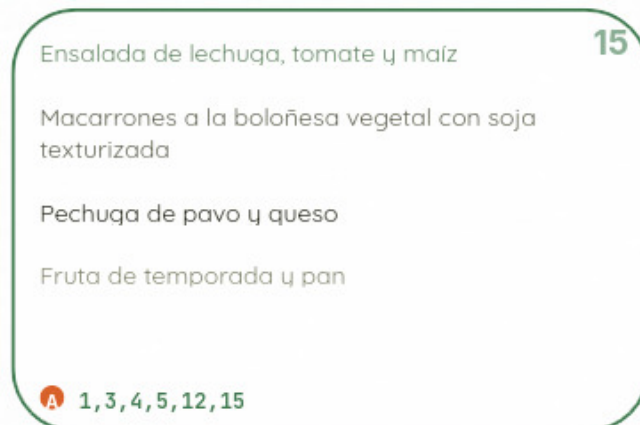
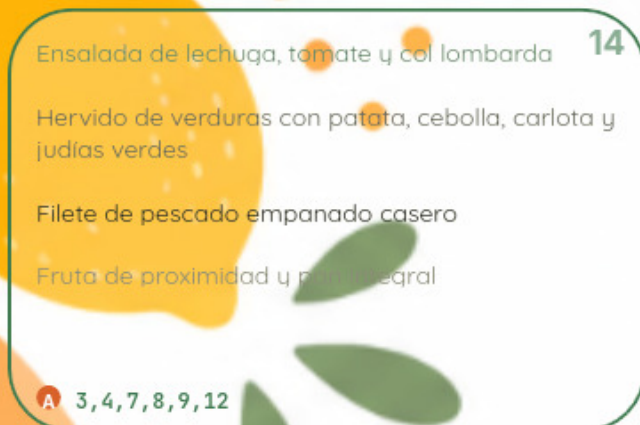
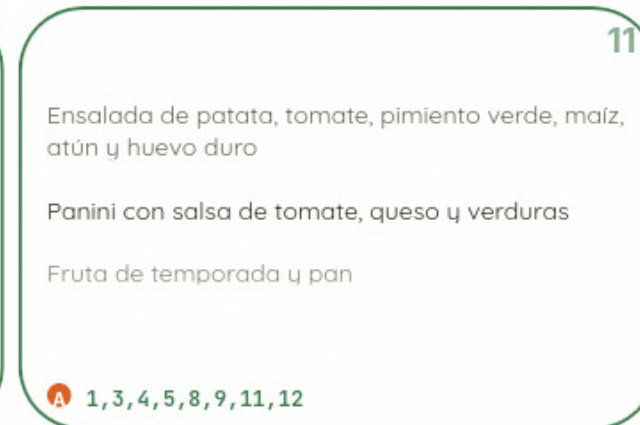
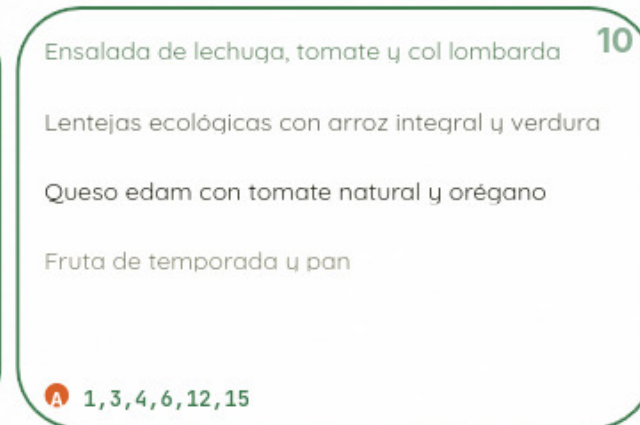
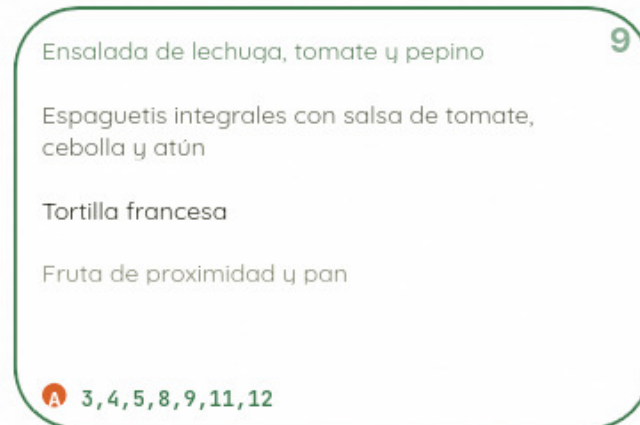
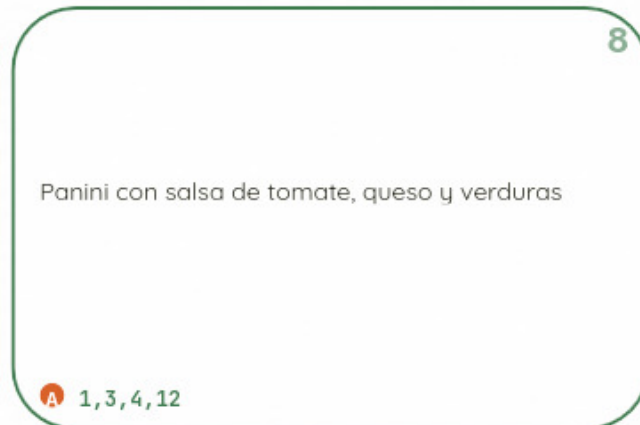
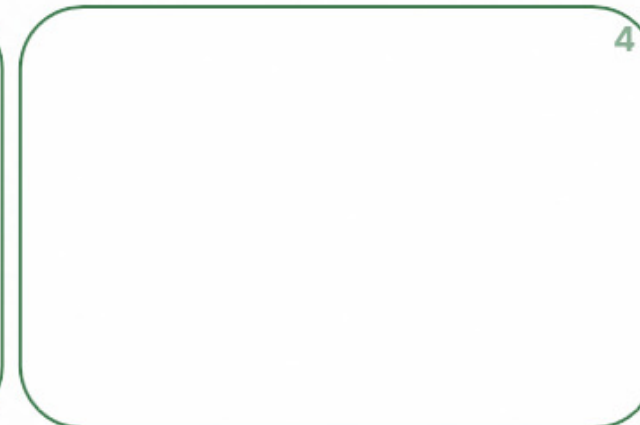
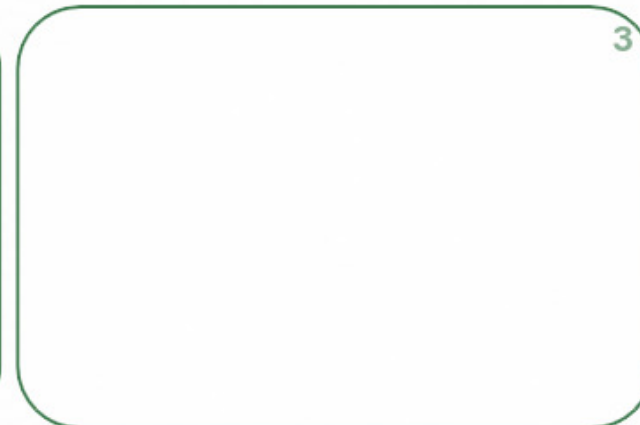
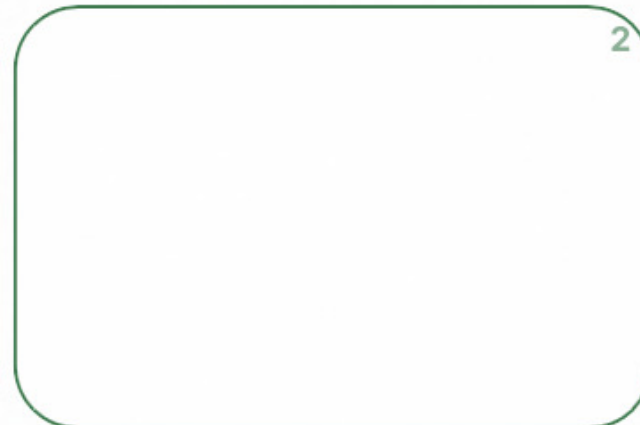
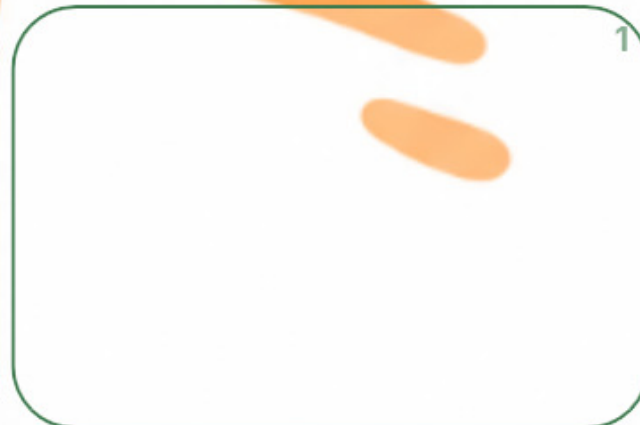
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – No porcino

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidratos (g)							55	26	73	90	55			59	77	55	61	80			76	93	87	46	97			88	77	69
Proteínas (g)							17	4	17	36	14			24	24	13	7	25			15	36	16	22	38			15	21	27
Grasas (g)							26	3	32	20	25			15	14	13	6	14			17	21	18	39	11			16	32	18
Calorías (kcal)							525	147	659	691	501			482	550	381	333	563			522	708	579	520	647			561	596	545

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

DILLUNS

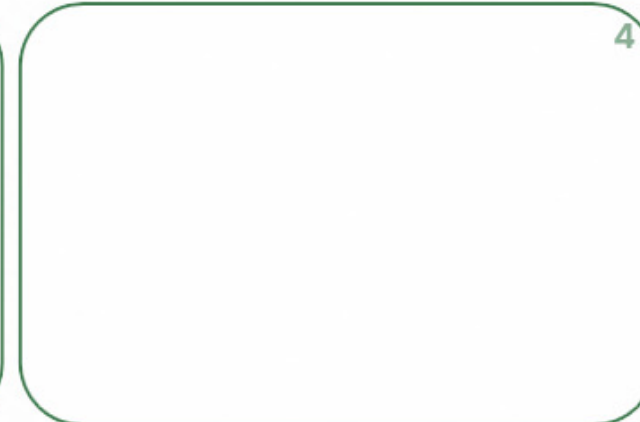
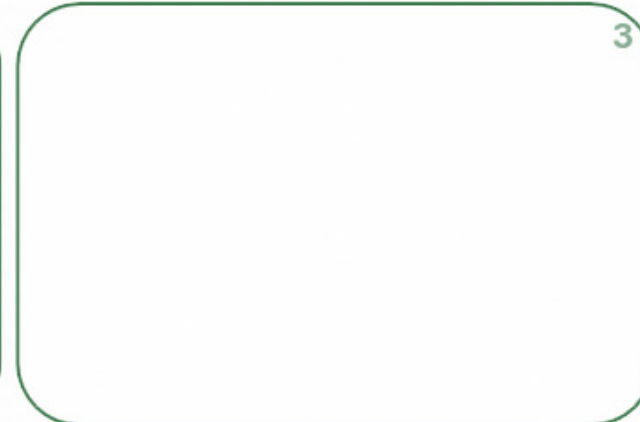
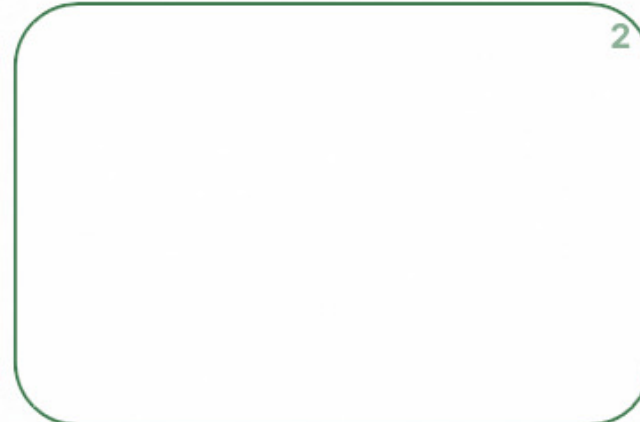
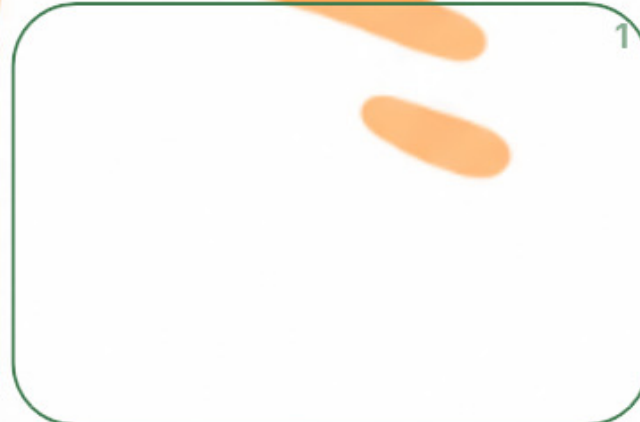
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



7

Espaguetis amb salsa de tomaca, ceba i tonyina

A 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15

8

Panini amb salsa de tomaca, formatge i verdures

A 1, 3, 4, 12

9

Ensalada d'encisam, tomaca i coqombre

Espaguetis integrals amb salsa de tomaca, ceba i tonyina

Truita francesa

Fruita de proximitat i pa

A 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12

10

Ensalada d'encisam, tomaca i col llombarda

Llenties ecològiques amb arròs integral i verdura

Formatge edam amb tomaca natural i orenga

Fruita de temporada i pa

A 1, 3, 4, 6, 12, 15

11

Ensalada de creïlla, tomaca, pimentó verd, dacs, tonyina i ou bullit

Panini amb salsa de tomaca, formatge i verdures

Fruita de temporada i pa

A 1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12

14

Ensalada d'encisam, tomaca i col llombarda

Bollit de verdures amb creïlla, ceba, carlota i fesols tendres

Filet de peix empanat casolà

Fruita de proximitat i pa integral

A 3, 4, 7, 8, 9, 12

15

Ensalada d'encisam, tomaca i dacs

Macarrones a la bolonyesa vegetal amb soja texturada

Pit de titot i formatge

Fruita de temporada i pa

A 1, 3, 4, 5, 12, 15

16

Ensalada d'encisam, carlota i olives

Guisat de creïlles i verdures amb rap

Truita de verdures

Fruita de proximitat i pa

A 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 15

17

Ensalada d'encisam, tomaca i ceba

Arròs tres delícies amb pimentó, pèsols i carlota

Rodanxes de carabasseta gratinades amb tomaca, mozzarella i oli d'alfabrega

Fruita de temporada i pa

A 1, 3, 4, 12

18

Ensalada d'encisam, tomaca i dacs

Sopa meravella amb pollastre i verdura de temporada

Llonganisses de pollastre, salsa de romaní, chips

loqurt i pa

A 1, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15

21

Ensalada d'encisam, tomaca i carlota

Espirals amb tomaca, parmesà i alfabrega

Truita d'espinacs

Fruita de proximitat i pa

A 1, 3, 4, 5, 12, 15

22

Ensalada d'encisam, tomaca i ceba

Llenties castellana amb verdures de temporada

Pizza casera de formatges mozzarella, edam i xeddar

Fruita de temporada i pa integral

A 1, 3, 4, 6, 12, 15

23

Ensalada especial amb encisam, tomaca, carlota, olives, dacs, tonyina i ou bullit

Arròs al forn amb nap, creïlla, cigrons i tomaca

Fruita de proximitat i pa

A 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15

24

Ensalada d'encisam, tomaca i col llombarda

Crema de verdures de temporada amb fesols blancs ecològics

Aletes de pollastre al forn amb pimentó roig i oli d'oliva

Fruita de temporada i pa

A 3, 4, 11, 12

25

Ensalada d'encisam, tomaca i coqombre

Sopa de pluja amb pollastre i verdura de temporada

Filet de lluç al forn en salsa verda

Gelatina i pa

A 1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 15

28

Ensalada d'encisam, tomaca i col llombarda

Tallarins saltats amb verdures

Torrades de pa amb tomaca natural i queso

Fruita de proximitat i pa

A 1, 3, 4, 5, 12, 13

29

Ensalada d'encisam, tomaca i coqombre

Purè de creïlla, ceba i carlota

Hamburguesa de pollastre a la planxa

Fruita de temporada i pa integral

A 3, 4, 11, 12

30

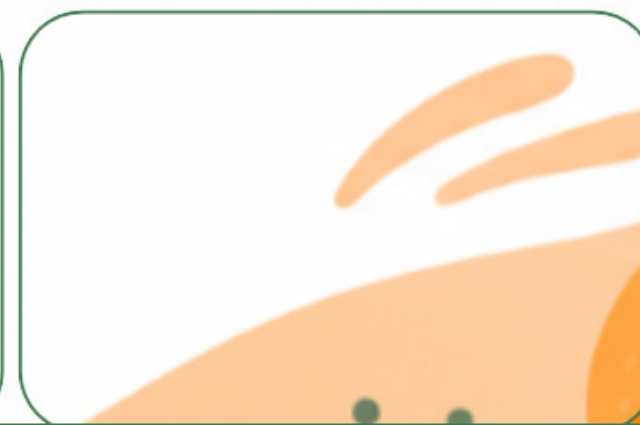
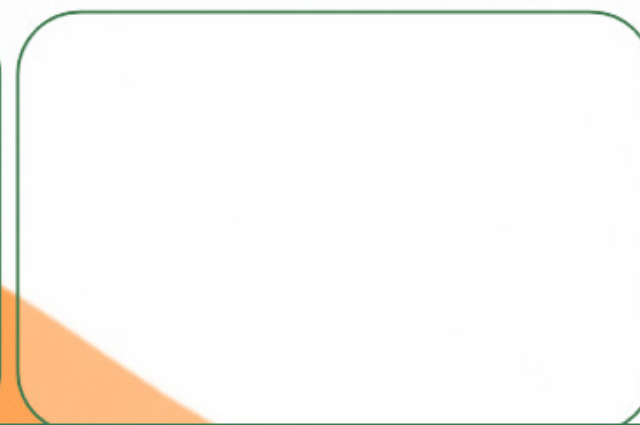
Ensalada d'encisam, tomaca i dacs

Arròs a la cubana amb salsa de tomaca i ou ratllat

Filet de peix orly

Fruita de proximitat i pa

A 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — No porcí

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidrats (g)							55	26	73	90	55			59	77	55	61	80			76	93	87	46	97			88	77	69
Proteïnes (g)							17	4	17	36	14			24	24	13	7	25			15	36	16	22	38			15	21	27
Greixos (g)							26	3	32	20	25			15	14	13	6	14			17	21	18	39	11			16	32	18
Calories (kcal)							525	147	659	691	501			482	550	381	333	563			522	708	579	520	647			561	596	545

Les verdures

Les verdures en l' alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.
- Peix o ous, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Septiembre 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

				
7	8	9	10	11
				
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
				
28	29	30		

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Régimen

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidratos (g)																														
Proteínas (g)																														
Grasas (g)																														
Calorías (kcal)																														

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Setembre 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	
	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	
	28	29	30		

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Règim

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidrats (g)																														
Proteïnes (g)																														
Greixos (g)																														
Calories (kcal)																														

Les verdures

Les verdures en l' alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.
- Peix o ous, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

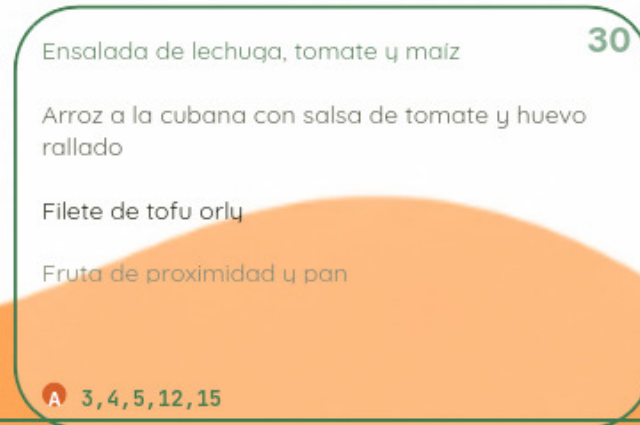
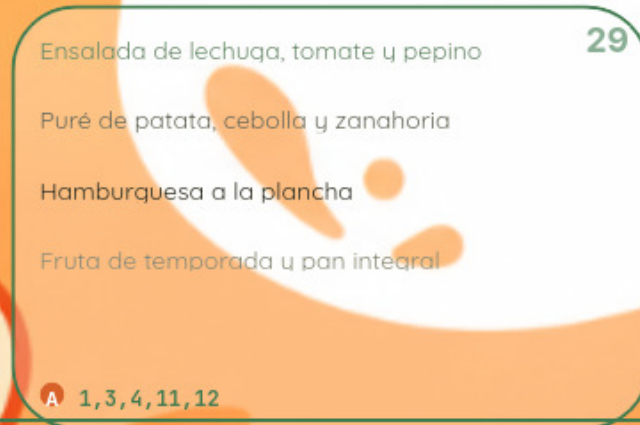
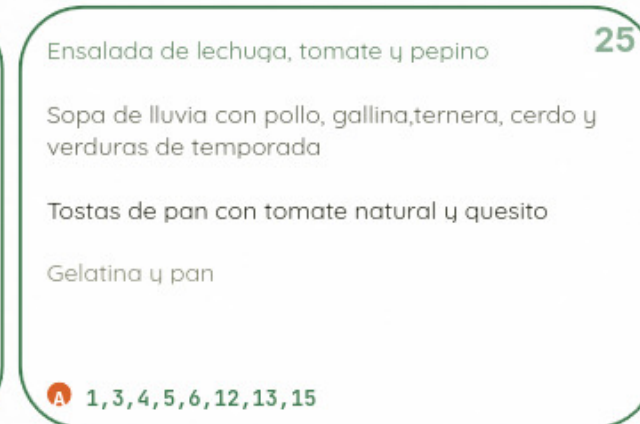
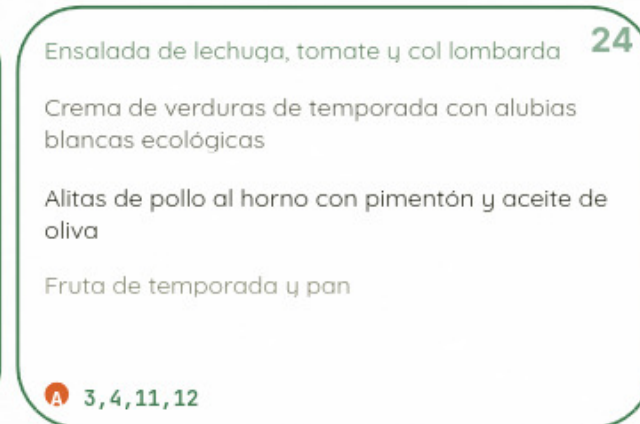
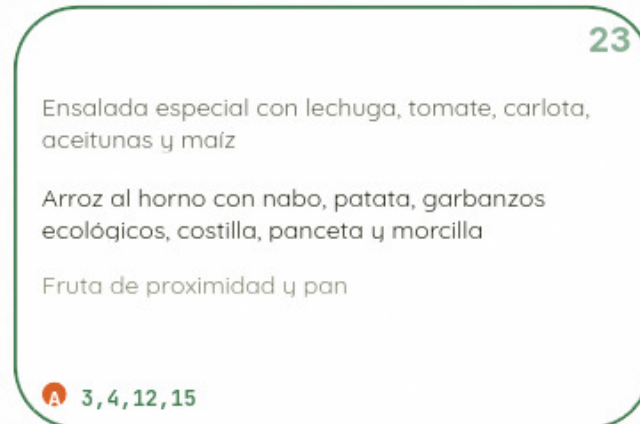
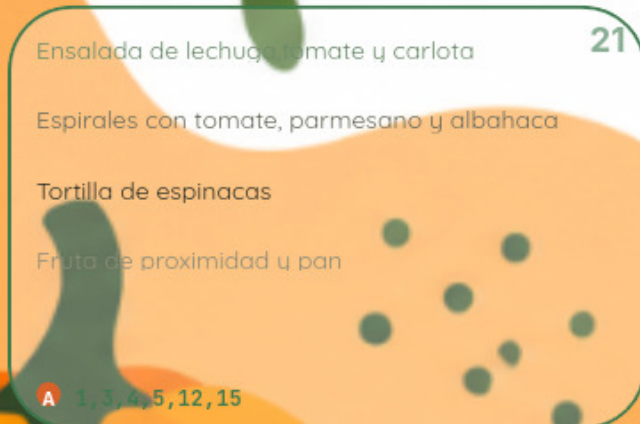
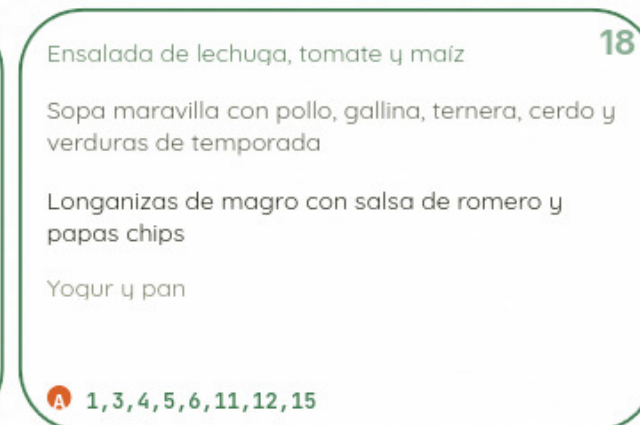
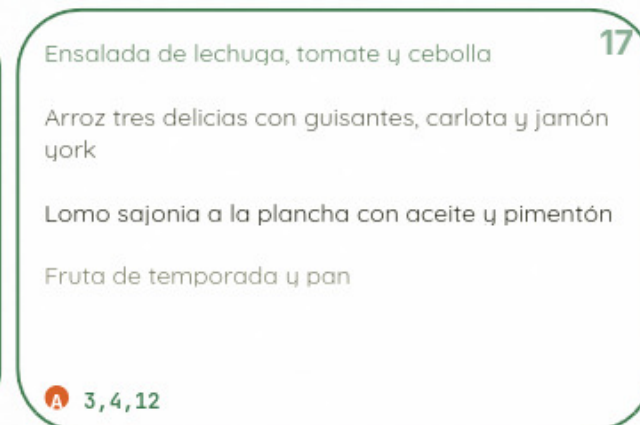
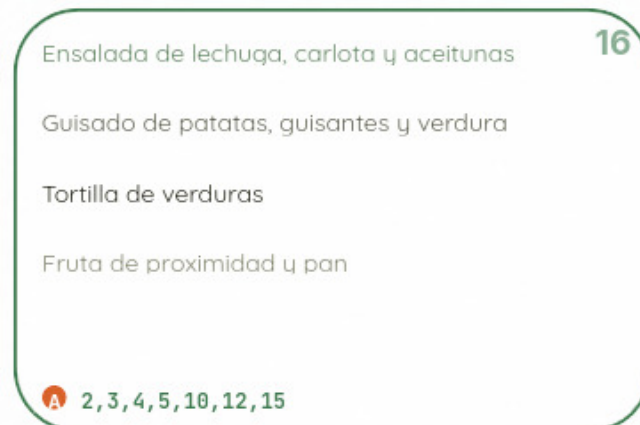
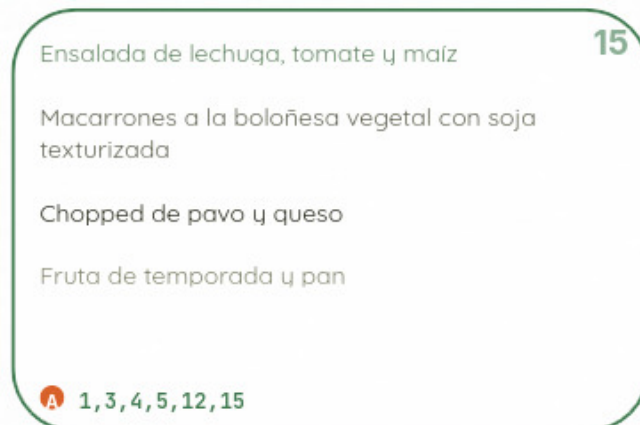
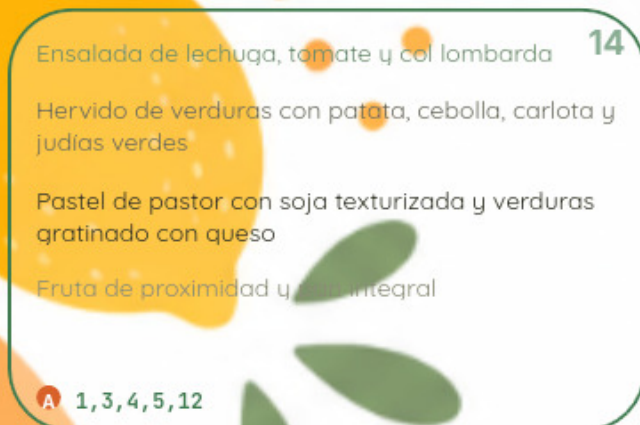
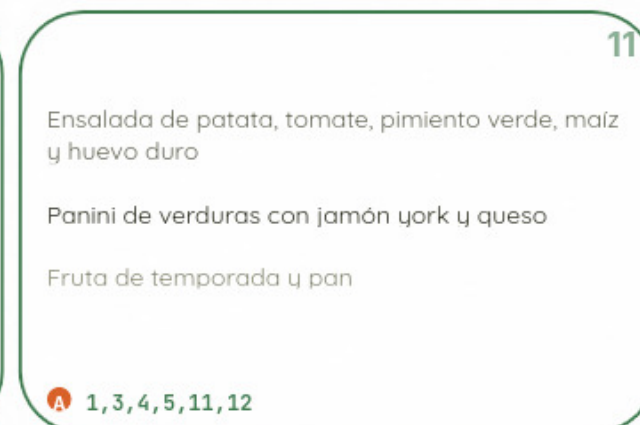
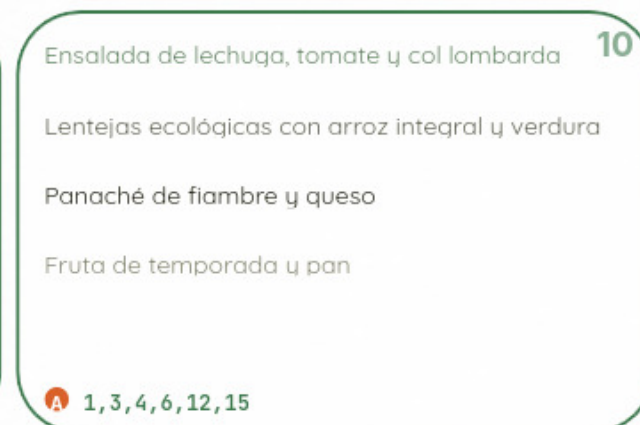
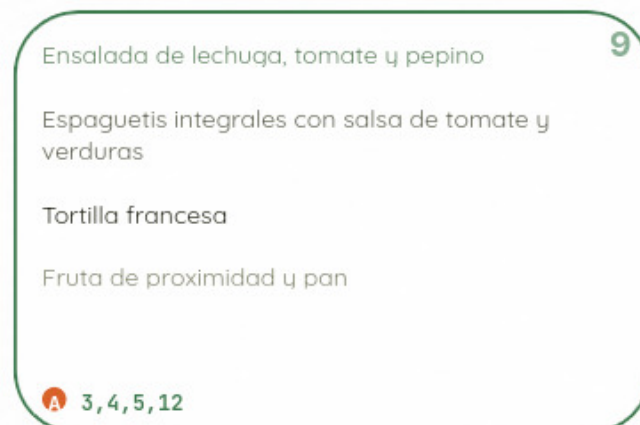
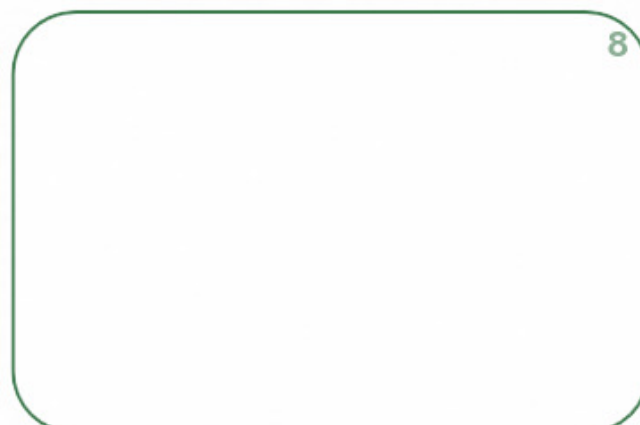
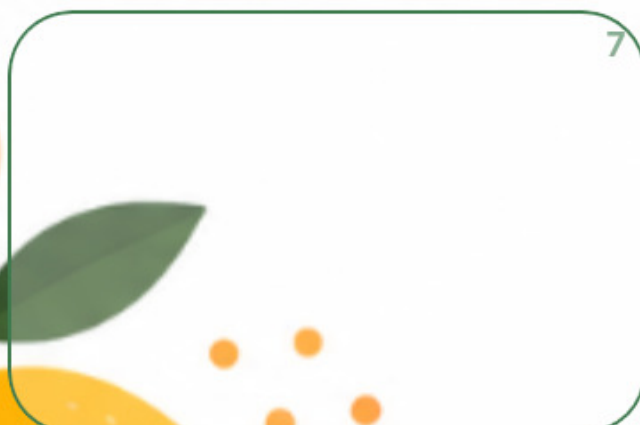
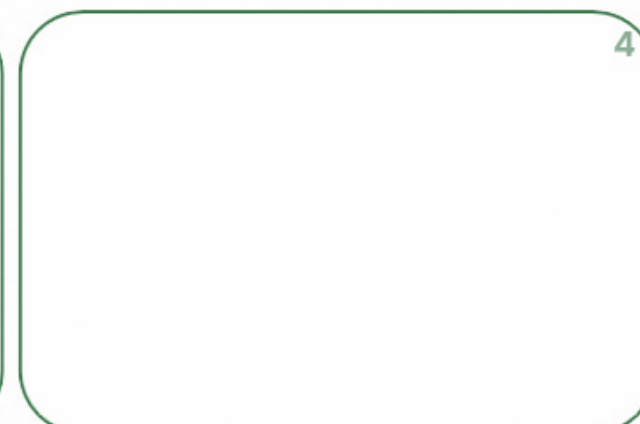
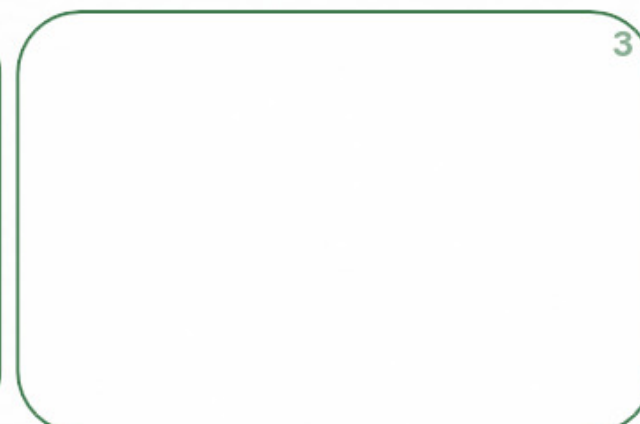
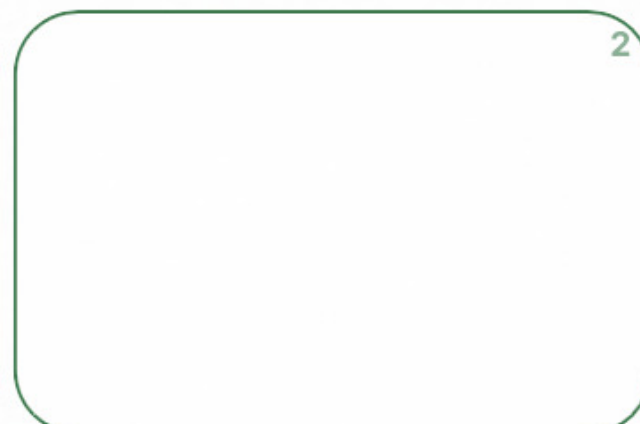
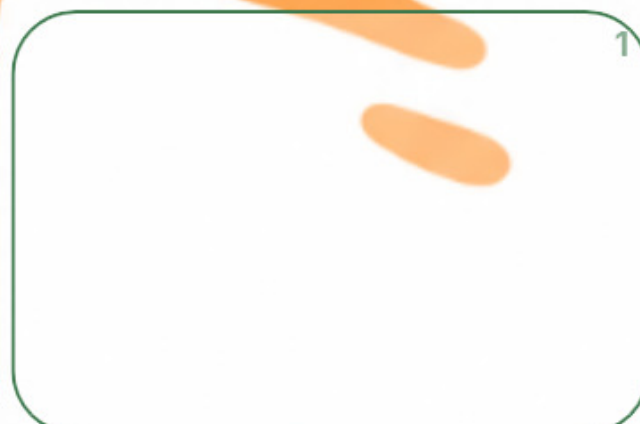
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Alergia pescado

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidratos (g)									71	89	57			72	76	64	64	80			76	93	101	46	85			88	77	69
Proteínas (g)									10	39	16			8	28	8	9	34			15	36	13	22	17			15	21	10
Grasas (g)									13	25	16			11	18	18	23	43			17	21	14	39	7			16	34	16
Calorías (kcal)									458	739	433			426	594	454	491	859			522	708	587	520	485			561	601	460

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

DILLUNS

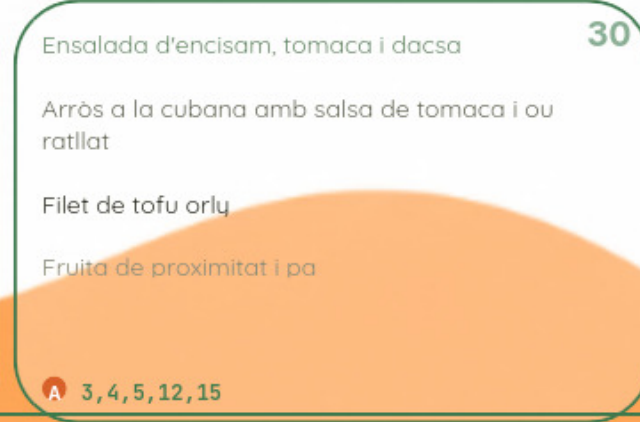
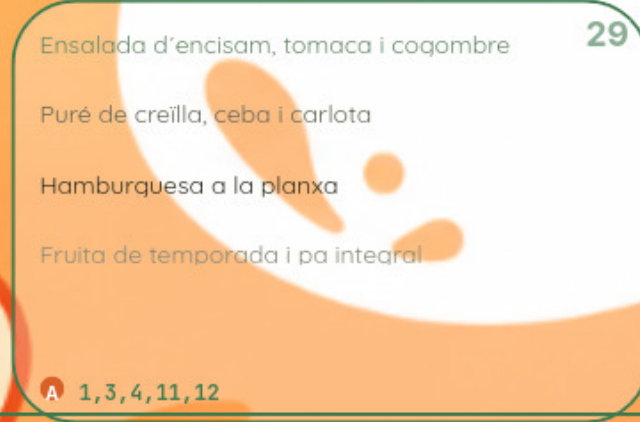
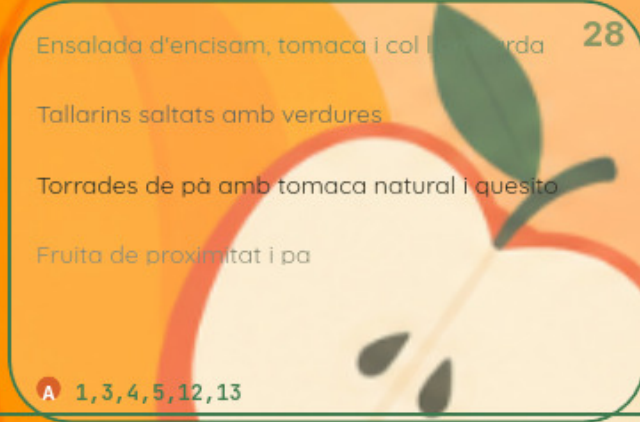
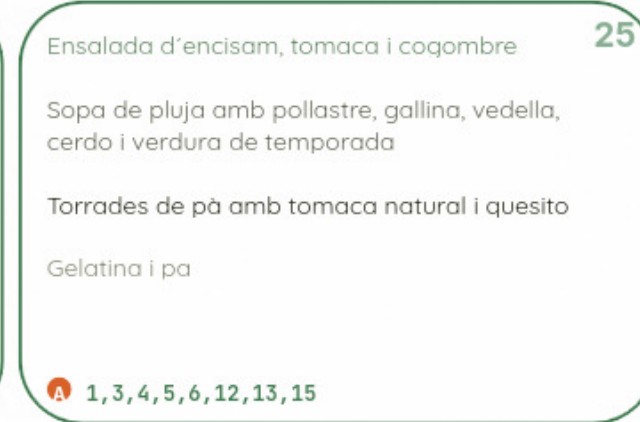
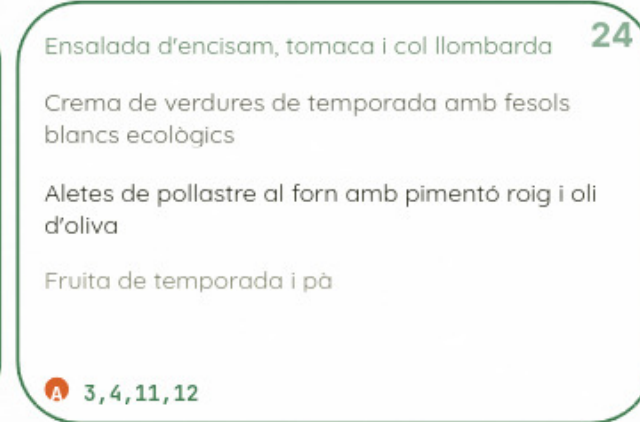
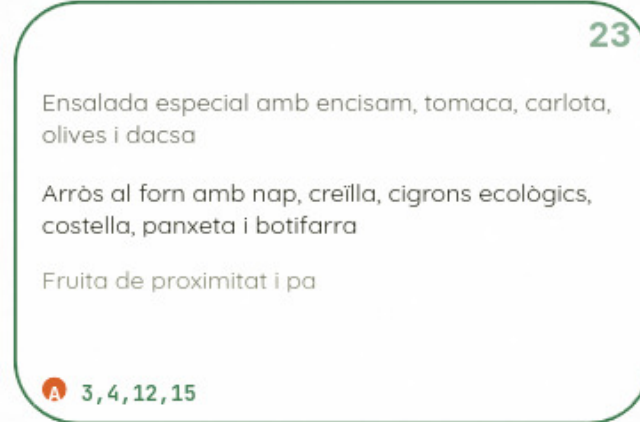
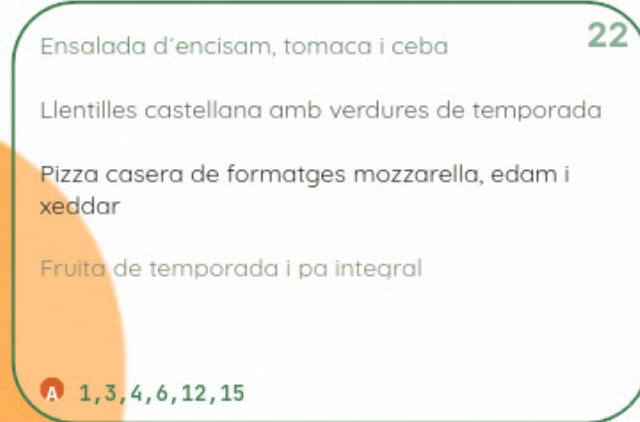
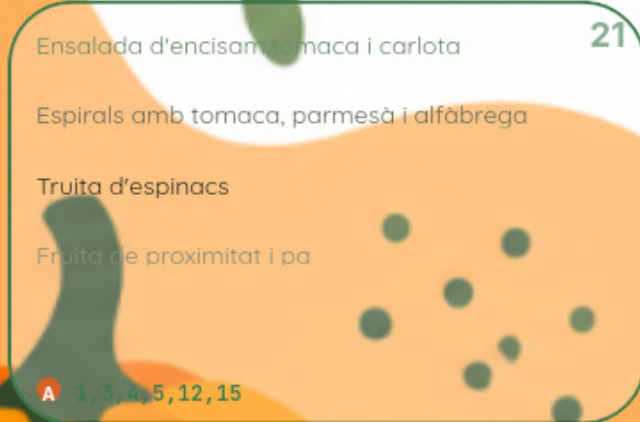
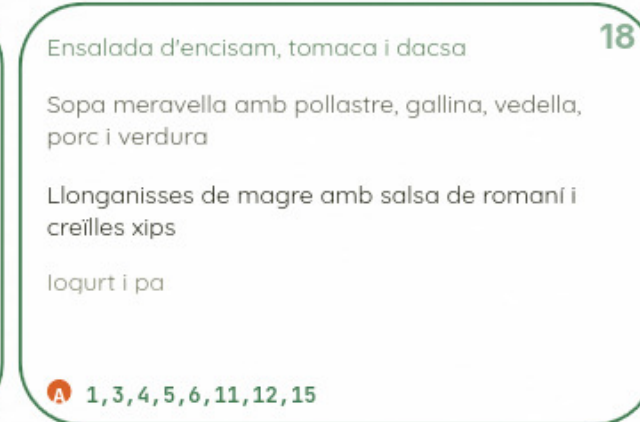
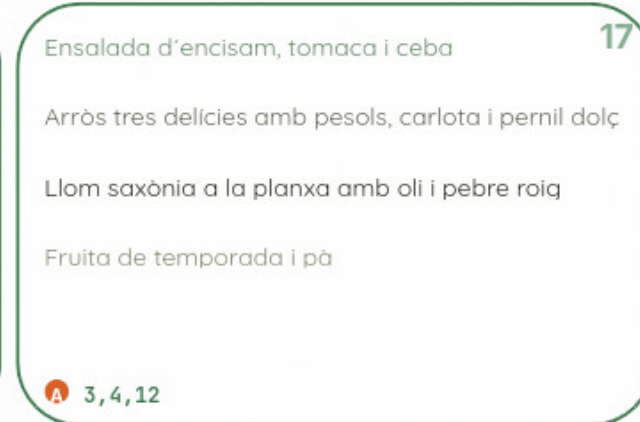
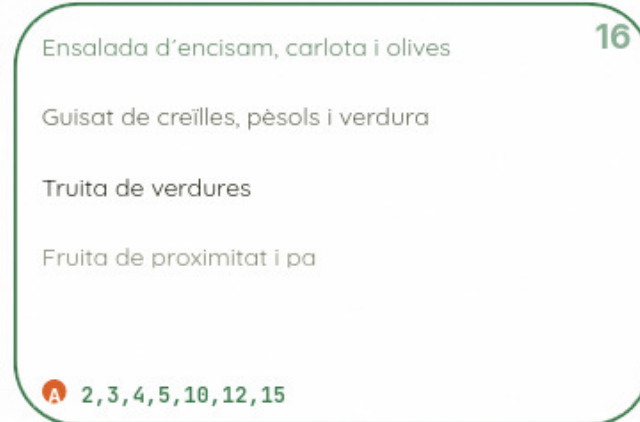
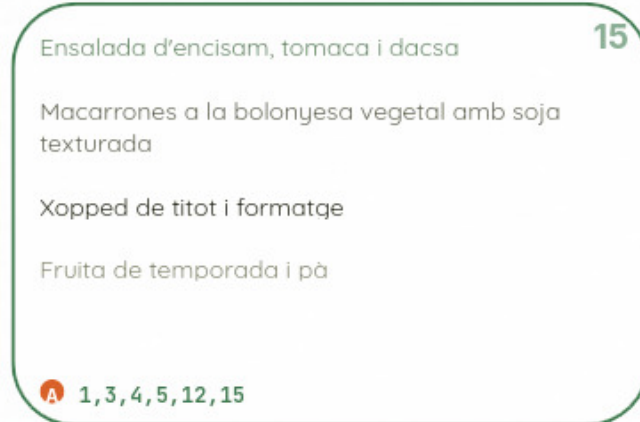
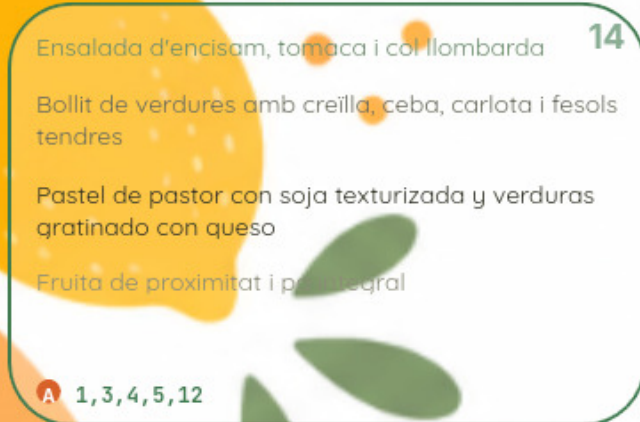
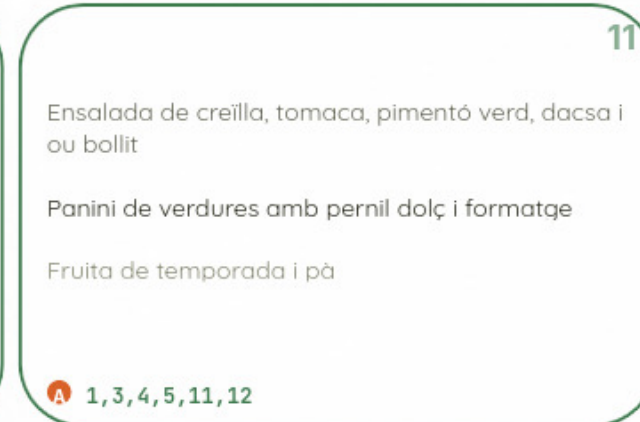
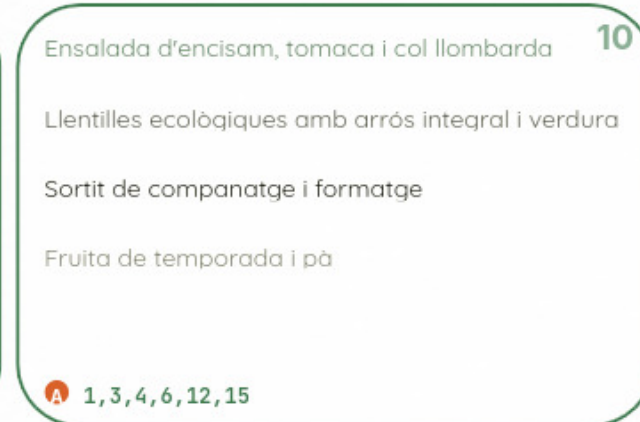
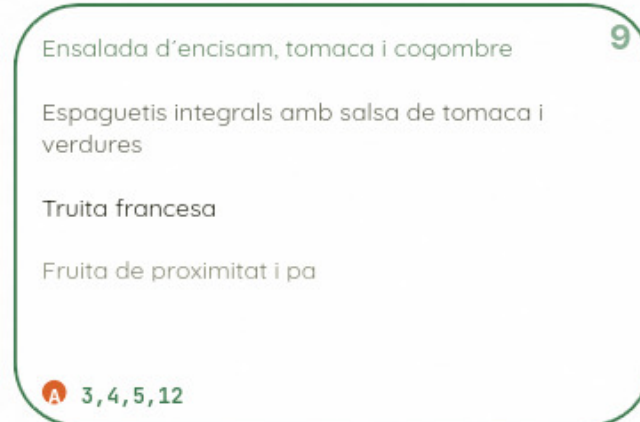
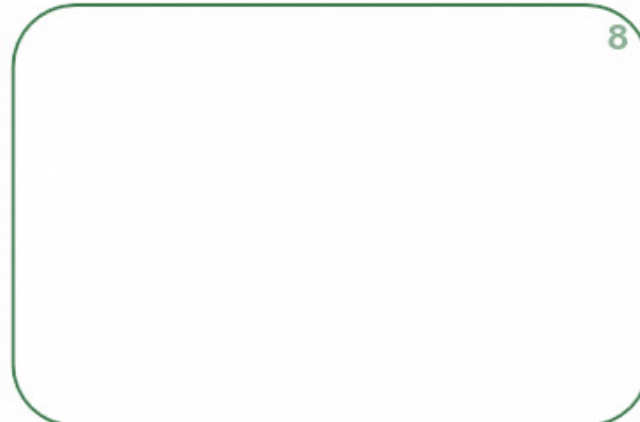
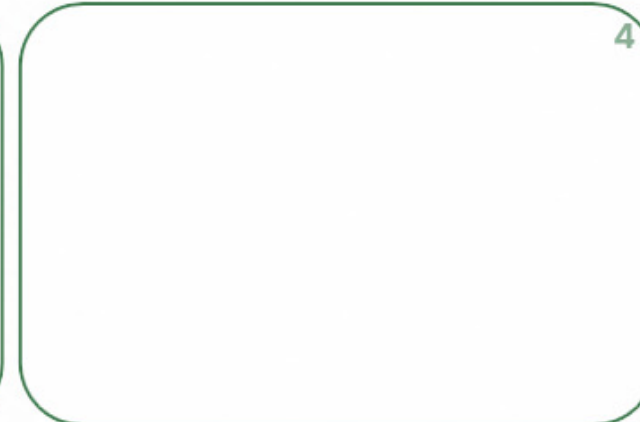
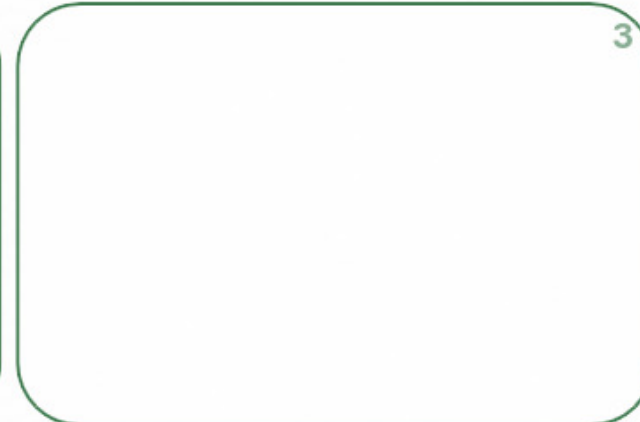
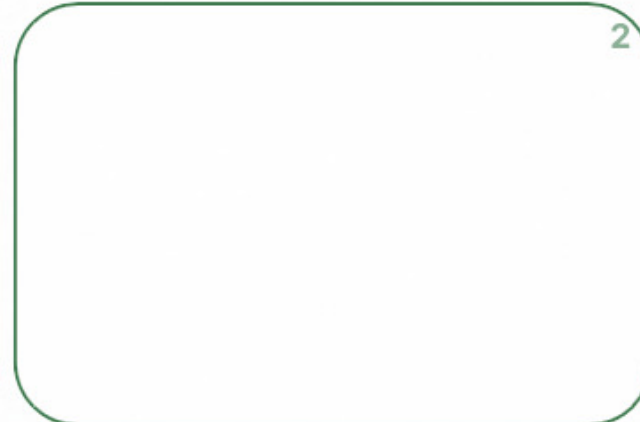
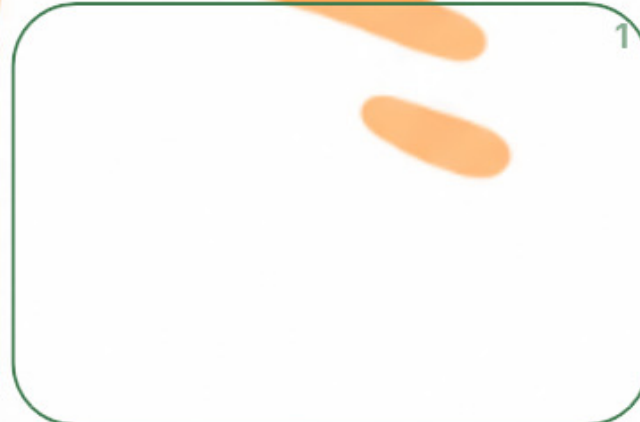
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Al·lèrgia peix

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Carbohidrats (g)									71	89	57			72	76	64	64	80			76	93	101	46	85			88	77	69
Proteïnes (g)									10	39	16			8	28	8	9	34			15	36	13	22	17			15	21	10
Greixos (g)									13	25	16			11	18	18	23	43			17	21	14	39	7			16	34	16
Calories (kcal)									458	739	433			426	594	454	491	859			522	708	587	520	485			561	601	460

Les verdures

Les verdures en l' alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.
- Peix o ous, 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.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.