

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

Tras las fiestas navideñas, es momento de que los niños y niñas vuelvan a la rutina con energía renovada y ganas de empezar el año nuevo.



GGG S.G - Dpto. Nutrición



El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana



Lentejas ecológicas estofadas con patata zanahoria y pimiento **1t**
Tortilla de patata con verduritas **3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**
Organic lentil stew with potato, carrot, and bell pepper
Potato omelet with vegetables
Fresh fruit and white and whole-wheat bread
673 Kcal/ 28.5 Gr/ 18.2 Prot/ 73.4 HC

Sopa de verduras con fideos ecológicos **1-3t-10**
Cocido de garbanzos, pollo halal y verduras
Fruta natural y pan blanco e integral **1**
Vegetable soup with organic noodles
Chickpea, halal chicken, and vegetable stew
Fresh fruit and white and whole-wheat bread
683 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 86.4 HC

Patatas guisadas con verduras, cebolla y pimiento
Abadejo al horno con tomate **4**
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**
Stewed potatoes with vegetables, onion, and bell pepper
Baked pollock with tomato
Yogurt and white and whole-wheat bread
678 Kcal/ 31 Gr/ 27 Prot/ 64 HC

Judías verdes con patata y zanahoria
Merluza PBO con salsa de verduras **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Green beans with potato and carrot
Hake with vegetable sauce
Fresh fruit and white and wholemeal bread

564 Kcal/ 31.5 Gr/ 18.2 Prot/ 40.4 HC

Alubias blancas con arroz
Tortilla de patata con menestra **3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

White beans with rice
Potato omelet with mixed vegetables
Fresh fruit and white and wholemeal bread

776 Kcal/ 34.5 Gr/ 26.7 Prot/ 83.4 HC

Arroz caldoso de pescado **4-5t-6t**
Escalope de pollo halal con lechuga y aceitunas **1-3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**
Fish and rice stew
Breaded halal chicken with lettuce and olives
Fresh fruit and white and wholemeal bread

780 Kcal/ 27.5 Gr/ 24.2 Prot/ 101.4 HC

Garbanzos ecológicos estofados con cous cous **1-8t-11t**
Palometa con berenjena **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Organic chickpea stew with couscous
Pomfret with eggplant
Fresh fruit and white and wholemeal bread

689 Kcal/ 21.5 Gr/ 35.2 Prot/ 92.4 HC

Macarrones integrales con tomate y queso **1-2-3t**
Muslitos de pollo halal con cebolla y pimiento verde
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**
Brown macaroni with tomato and cheese
Halal chicken drumsticks with onion and green pepper
Yogurt and white and whole-wheat bread

626 Kcal/ 25 Gr/ 28 Prot/ 66 HC

Puré de zanahoria con picatostes **1**
Albóndigas de pollo halal a la jardinera **1**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Carrot puree with croutons
Halal chicken meat burgers with vegetables
Fresh fruit and white and whole-wheat bread

694 Kcal/ 34.5 Gr/ 24.2 Prot/ 67.4 HC

Lentejas estofadas con hortalizas **1t**
Salmón al horno con lechuga y tomate **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Lentil stew with vegetables
Baked salmon with lettuce and tomato
Fresh fruit and white and whole-wheat bread

627 Kcal/ 30.5 Gr/ 27.2 Prot/ 53.4 HC

Ollica de verduras
Ragout de pollo halal en salsa
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Vegetables ollica
Halal chicken ragout in sauce
Fresh fruit and white and whole wheat bread

634 Kcal/ 20.5 Gr/ 21.2 Prot/ 83.4 HC

Alubias blancas con patata, tomate y zanahoria
Tortilla de calabacín **3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

White beans with potato, tomato and carrot
Zucchini omelet
Fresh fruit and white and whole wheat bread

760 Kcal/ 33.5 Gr/ 24.2 Prot/ 85.4 HC

Caracolas integrales (pasta) con bechamel **1-2-3t**
Merluza Orly con berenjena **1-3-4**
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**

Brown pasta shells with béchamel sauce
Orly hake with eggplant
Yogurt and white and whole-wheat bread

750 Kcal/ 33 Gr/ 24 Prot/ 79 HC

Macarrones integrales con salsa de tomate **1-3t**
Pollo halal a la plancha con arroz ecológico salteado
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Wholemeal macaroni with tomato sauce
Grilled halal chicken with sautéed organic rice
Fresh fruit and white and wholemeal bread

797 Kcal/ 32.5 Gr/ 25.2 Prot/ 116.4 HC

Crema de calabacín con guisantes y calabaza
Merluza al horno al estilo murciano **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Cream of zucchini soup with peas and pumpkin
Baked hake, Murcian style
Fresh fruit and white and wholemeal bread

592 Kcal/ 33.5 Gr/ 19.2 Prot/ 48.4 HC

Sopa de verduras con fideos ecológicos **1-3t-10**
Cocido de garbanzos, pollo halal y verduras
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Vegetable soup with organic noodles
Chickpea, halal chicken, and vegetable stew
Fresh fruit and white and whole-wheat bread

683 Kcal/ 24.5 Gr/ 24.2 Prot/ 86.4 HC

Arroz caldoso con pollo halal y verduras
Caballa en aceite con patata vapor **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Soupy rice with halal chicken and vegetables
Mackerel in oil with steamed potato
Fresh fruit and white and wholemeal bread

769 Kcal/ 38.5 Gr/ 23.2 Prot/ 77.4 HC

Lentejas con verduras **1t**
Albóndigas de bacalao a la jardinera con tomate y cebolla **3-4**
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**

Lentils with vegetables
Cod meatballs with tomato and onion
Yogurt and white and whole-wheat bread

675 Kcal/ 37 Gr/ 31 Prot/ 48 HC

Alimentación Saludable



Para Empezar
A lo largo del día, la mitad de lo que se coma sean frutas y verduras, un cuarto cereales integrales (pan, pasta, arroz) y el otro cuarto, proteínas (legumbres, pescado, carne).
Repartir los alimentos en varias comidas, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Que Pertenecer
Alimentos frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
Legumbres en vez de carne o pescado.
Verduras y hortalizas.
Fruta fresca entera como postre y en almuerzos y meriendas.
Agua como bebida básica.

Para Comer

Hidratos		+ Carne	
Pescado		+ Verduras	
Huevo		+ Fruta	
Lácteo		+ Fruta	

Recomendaciones

Para Comer

Hidratos		+ Carne	
Pescado		+ Verduras	
Huevo		+ Fruta	
Lácteo		+ Fruta	

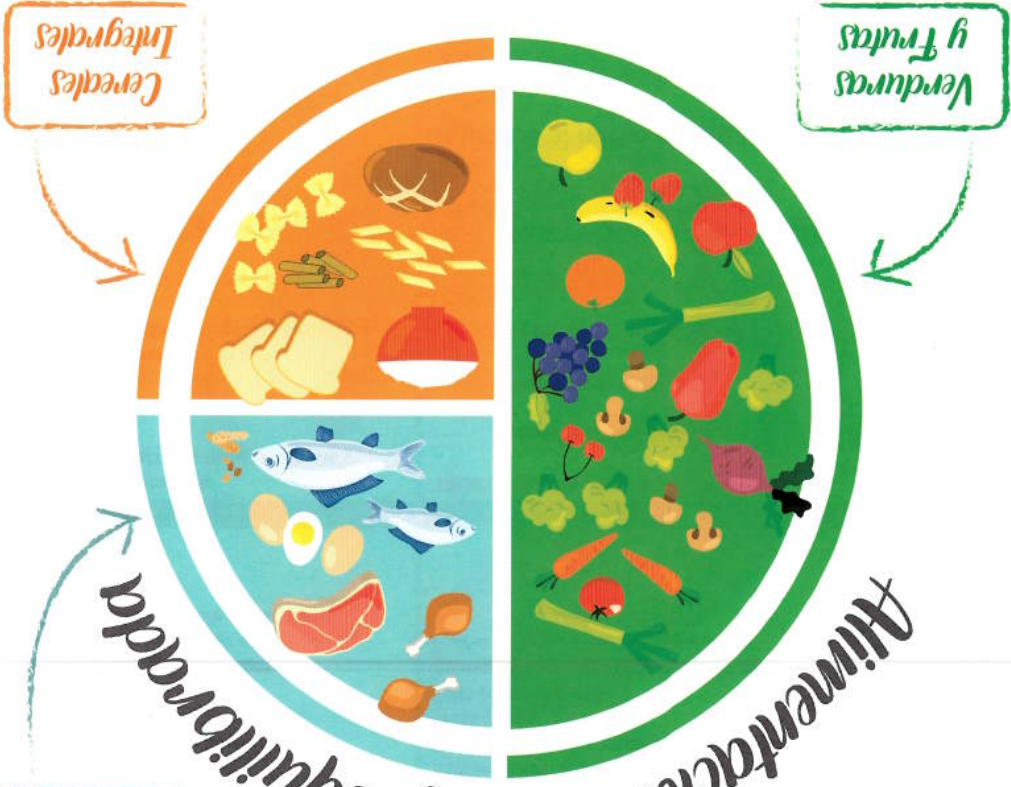
Recicla de Forma Sostenible



Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Alimentación Sana y Equilibrada



Aceites Saludables
Agua
Ejercicio Físico

