

LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

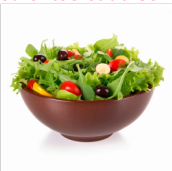
Tras las fiestas navideñas, es momento de que los niños y niñas vuelvan a la rutina con energía renovada y ganas de empezar el año nuevo.



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 cocido con fideos ecológicos **1-3t**
Cocido de garbanzos, pollo y verduras
Fruta natural y pan blanco e integral **1**
Stew soup with organic noodles
Chickpea, 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 y magro
Tortilla de patata con menestra **3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

White beans with rice and lean meat
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 San Jacobo con lechuga y aceitunas **1-2-3t-4t-5t-6t-8-10t-11t**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Fish and rice stew
Breaded veal cutlet 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 a la boloñesa con queso **1-2-3t**
Muslitos de pollo con cebolla y pimiento verde
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**

Brown macaroni Bolognese with cheese
Chicken drumsticks with onion and green pepper
Yogurt and white and whole-wheat bread

726 Kcal/ 29 Gr/ 39 Prot/ 72 HC

Puré de zanahoria con picatostes **1**
Albóndigas búrguer meat mixtas a la jardinera **8-13**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Carrot puree with croutons
Mixed 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 eldense **2-8**
Ragout de pollo en salsa
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Ollica eldense
Chicken ragout in sauce
Fresh fruit and white and whole wheat bread

682 Kcal/ 25.5 Gr/ 31.2 Prot/ 85.4 HC

Alubias blancas con patata, chorizo, tomate y zanahoria **2-8**
Tortilla de calabacín **3**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

White beans with potato, chorizo, 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**
Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Wholemeal macaroni with tomato sauce
Grilled pork loin 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 cocido con fideos ecológicos **1-3t**
Cocido de garbanzos, pollo y verduras
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Stew soup with organic noodles
Chickpea, 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 y verduras
Caballa en aceite con patata vapor **4**
Fruta natural y pan blanco e integral **1**

Soupy rice with 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 a la jardinera con tomate y cebolla **8-13**
Yogurt y pan blanco e integral **1-2**

Lentils with vegetables
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 Peticionar
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.

Recomendaciones

Para Comer Hidratos + Carne Huevo + Pescado Fruta + Lácteo	
Para Cenar Pescado + Verduras Verduras + Huevo Fruta	

Recicla de Forma Sostenible

PLÁSTICO	VIDRIO	ORGÁNICO	PAPEL
----------	--------	----------	-------

Deposita cada Residuo en su correspondiente Cubo de Reciclaje



Pandover
Comedores y Limpiezas, S.L.



Verduras y Frutas

Cereales y Legumbres

Proteínas

Alimentación Sana y Equilibrada



Aceites Saludables



Agua

Ejercicio Físico

