

CEIP SANTA CATALINA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Codos a la amatriciana Yogur V.R. Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada V.R. Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con toque de mostaza y papas dado Fruta de temporada V.R. Kcal 777 Hc 83 Lip 33 Pr 37	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada V.R. Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado Yogur V.R. Kcal 780 Hc 84 Lip 32 Pr 39
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines a la boloñesa Fruta de temporada V.R. Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	9 Sopa de estremitas Pescado al horno al limón con papas panaderas Yogur V.R. Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	10 Crema de espinacas Lomo asado con salsa agri dulce y arroz Fruta de temporada V.R. Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	11 Caldo de judías, fideos y papas Churros de pescado con ensalada variada Fruta de temporada V.R. Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur V.R. Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas Yogur V.R. Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	16 Sopa campesina Estofado de carne al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada V.R. Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	17 Potaje de berros y judías Crujientitos de pollo con tomates aliñados Fruta de temporada V.R. Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada V.R. Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con salsa de tomate y atún Yogur V.R. Kcal 754 Hc 79 Lip 34 Pr 33
22 Sopa de letras Pescado a la romana con alioli y ensalada tropical Fruta de temporada V.R. Kcal 690 Hc 78 Lip 30 Pr 27	23 Potaje de verduras Albóndigas a la jardinera con papas dado Yogur V.R. Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con salsa de tomate, verduras y jamón Fruta de temporada V.R. Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	25 Sopa de estremitas Ropa vieja Fruta de temporada V.R. Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Postre lácteo
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... >2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Verduras

Cereales, legumbres y papas
Cereales, legumbres y papas

Frutas
Frutas

Proteínas
Proteínas

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos a la amatriciana Yogur	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con toque de mostaza y papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado Yogur
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines a la boloñesa Fruta de temporada	9 Sopa de estremitas Pescado al horno al limón con papas panaderas Yogur	10 Crema de espinacas Lomo asado con salsa agri dulce y arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Churros de pescado con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas Yogur	16 Sopa campesina Estofado de carne al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Crujientitos de pollo con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con salsa de tomate y atún Yogur
22 Sopa de letras Pescado a la romana con alioli y ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas a la jardinera con papas dado Yogur	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con salsa de tomate, verduras y jamón Fruta de temporada	25 Sopa de estremitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Postre lácteo
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... >2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....>2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....>2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....>6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Verduras

Frutas
Frutas

Proteínas
Proteínas

Cereales, legumbres y papas
Cereales, legumbres y papas

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....DEBES CENAR

COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos a la amatriciana Yogur	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con toque de mostaza y papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado Yogur
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines a la boloñesa Fruta de temporada	9 Sopa de estrellitas Pescado al horno al limón con papas panaderas Yogur	10 Crema de espinacas Pollo con salsa agri dulce y arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Churros de pescado con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas de pollo Yogur	16 Sopa campesina Estofado de pollo al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Crujientitos de pollo con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con salsa de tomate y atún Yogur
22 Sopa de letras Pescado a la romana con alioli y ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas s/c a la jardinera con papas dado Yogur	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con salsa de tomate, verduras y pavo Fruta de temporada	25 Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Postre lácteo
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... >2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....>2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....>2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....>6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Verduras

Frutas
Frutas

Proteínas
Proteínas

Cereales, Legumbres y Papas
Cereales, Legumbres y Papas

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos a la amatriciana Yogur	2 Potaje de lentejas Hamburguesa de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con toque de mostaza y papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado Yogur
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines a la boloñesa Fruta de temporada	9 Sopa de estrellitas Pescado al horno al limón con papas panaderas Yogur	10 Crema de espinacas Pollo con salsa agri dulce y arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Churros de pescado con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamonicos de pollo con papas parisinas Yogur
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas de pollo Yogur	16 Sopa campesina Estofado de pollo al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Crujientitos de pollo con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con salsa de tomate y atún Yogur
22 Sopa de letras Pescado a la romana con alioli y ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas s/c a la jardinera con papas dado Yogur	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con salsa de tomate, verduras y pavo Fruta de temporada	25 Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Postre lácteo
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...>2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....>2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....>2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....>6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Frutas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Proteínas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Cereales, legumbres y papas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos con pavo Yogur desnatado	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado s/salsa Yogur desnatado
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines con dados de pollo Fruta de temporada	9 Sopa de estremitas Pescado al horno con papas panaderas Yogur desnatado	10 Crema de espinacas Pollo a la plancha con arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur desnatado
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas de pollo Yogur desnatado	16 Sopa campesina Estofado de pollo al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con atún Yogur desnatado
22 Sopa de letras Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas s/c on papas dado Yogur desnatado	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con pavo Fruta de temporada	25 Sopa de estremitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Yogur desnatado/Gelatina
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos a la amatriciana Yogur	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con toque de mostaza y papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra s/pescado Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Pollo a la plancha con papas sancochadas Yogur
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines a la boloñesa Fruta de temporada	9 Sopa de estremitas Pollo al horno al limón con papas panaderas Yogur	10 Crema de espinacas Lomo asado con salsa agri dulce y arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas Yogur	16 Sopa campesina Estofado de carne al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Crujientitos de pollo con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Cinta de lomo adobado con papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con salsa de tomate y jamón Yogur
22 Sopa de letras Tortilla con ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas a la jardinera con papas dado Yogur	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con salsa de tomate, verduras y jamón Fruta de temporada	25 Sopa de estremitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo tikki masala con arroz Postre lácteo
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Frutas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Proteínas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Cereales, Legumbres y Papas
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema castellana Coditos con tacos de jamón Yogur desnatado	2 Potaje de lentejas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	3 Sopa a la jardinera Tacos de pollo con papas dado Fruta de temporada	4 Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	5 Sopa de fideos Marmitako de pescado s/salsa Yogur desnatado
8 Crema de coliflor y calabaza Tallarines con carne Fruta de temporada	9 Sopa de estrellitas Pescado al horno con papas panaderas Yogur desnatado	10 Crema de espinacas Lomo asado con arroz Fruta de temporada	11 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	12 Sopa de letras y garbanzos Jamoncitos de pollo con papas parisinas Yogur desnatado
15 Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas Yogur desnatado	16 Sopa campesina Estofado de carne al tomillo con habichuelas y papas Fruta de temporada	17 Potaje de berros y judías Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	18 Sopa de fideos Tacos de pescado con papas sancochadas Fruta de temporada	19 Crema de verduras y guisantes Macarrones con atún Yogur desnatado
22 Sopa de letras Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Albóndigas con papas dado Yogur desnatado	24 Crema de zanahoria y espinacas Espirales con jamón Fruta de temporada	25 Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	26 Dhal: Crema de lentejas Pollo a la plancha con arroz Yogur desnatado/Gelatina
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 26 probaremos comida típica de La India!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... >2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....>2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....>2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....>6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.















¡Mantente activo!

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Lácteos
Fruta	Lácteos

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema castellana														
Coditos a la amatriciana	x													
Potaje de lentejas														
Tortilla con ensalada mixta			x											x
Sopa a la jardinera	x													
Tacos de pollo con mostaza y papas														x
Crema de berros														
Arroz mar y tierra				x										
Sopa de fideos	x													
Marmitako de pescado	x			x										x
Crema de coliflor y calabaza														
Tallarina a la boloñesa	x													
Sopa de estrellas	x													
Pescado al horno al limón con papas panaderas				x										x
Crema de espinacas														
Lomo asado con salsa agri dulce y arroz														
Caldo de judías, fideos y papas	x													x
Churros de pescado con ensalada variada	x	x	x	x	o	o								
Sopa de letras y garbanzos	x													
Jamoncitos de pollo con papas parisinas														x
Crema de acelgas														
Arroz 3 delicias con salchichas			x					x						
Sopa campesina	x													
Estofado de carne al tomillo con hab. y papas														x
Potaje de berros y judías														
Crujientitos de pollo con tomates aliñados	x		o											x
Sopa de fideos	x													
Tacos de pescado con mojo rojo y papas	x			x										x
Crema de verduras y guisantes														
Coditos con tomate y atún	x			x										
Sopa de estrellas	x													
Pescado a la romana con alioli y ensalada tropical	x		x	x										x
Potaje de verduras														
Albóndigas a la jardinera con papas dado														x
Crema de zanahoria y espinacas														
Espirales con tomate, verduras y jamón	x							x						
Sopa de estrellas	x													
Ropa vieja														x
Crema de lentejas														
Pollo tikki masala con arroz														

x: lo contiene ; o: puede contenerlo