








































# MENÚ SEPTIEMBRE 2018

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Patatas marinera 	Lentejas con verduras	Crema de verduras	Macarrones con salsa de tomate 	Cascote
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 	Tortilla de patatas 	Marrajo al horno 	Muslitos de pollo en salsa	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria 
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 
598,00 Kcal 18,2 gr. P    24,1 gr. L    77,1 gr. C 2,0 gr. SFA    0,4 gr. sal    12,6 gr. Azúcares	599,72 Kcal 20,1 gr. P    24,5 gr. L    74,7 gr. C 4,2 gr. SFA    0,4 gr. sal    7,9 gr. Azúcares	629,92 Kcal 19,6 gr. P    25,5 gr. L    82,8 gr. C 4,6 gr. SFA    0,4 gr. sal    9,6 gr. Azúcares	616,88 Kcal 22,0 gr. P    19,6 gr. L    88,1 gr. C 6,8 gr. SFA    0,6 gr. sal    16,1 gr. Azúcares	612,79 Kcal 18,2 gr. P    22,6 gr. L    84,1 gr. C 2,8 gr. SFA    0,4 gr. sal    19,5 gr. Azúcares
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa de puchero con fideos  	Potaje de garbanzos	Crema de zanahorias	Alubias jardinera	Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha   	Tortilla francesa 	Salmón al horno 	Queso fresco 	Merluza al horno 
Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla 	Coliflor aliñada	Ensalada de romanilla, zanahoria y tomate 	Zanahorias salteadas
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y yogur  	Pan blanco, agua y fruta 
549,28 Kcal 23,4 gr. P    22,0 gr. L    64,3 gr. C 6,4 gr. SFA    0,6 gr. sal    11,4 gr. Azúcares	589,14 Kcal 18,7 gr. P    24,7 gr. L    71,4 gr. C 5,7 gr. SFA    0,6 gr. sal    20,7 gr. Azúcares	616,42 Kcal 25,3 gr. P    27,0 gr. L    68,0 gr. C 4,8 gr. SFA    0,6 gr. sal    8,7 gr. Azúcares	631,84 Kcal 24,4 gr. P    25,3 gr. L    78,8 gr. C 7,7 gr. SFA    0,4 gr. sal    25,0 gr. Azúcares	616,92 Kcal 22,3 gr. P    21,4 gr. L    83,6 gr. C 3,0 gr. SFA    0,6 gr. sal    9,1 gr. Azúcares
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín	Arroz con salsa de tomate frito	Potaje de garbanzos con acelgas	Potaje de lentejas con arroz	Patatas guisadas con magro de cerdo
Cinta de lomo de cerdo al horno	Atún encebollado 	Brócoli salteado	Tilapia guisada al limón 	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria 
Arroz pilaf	Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y pepino 	Medias lunas de huevo cocido 	Repollo salteado	
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 
621,02 Kcal 23,1 gr. P    20,8 gr. L    87,2 gr. C 5,1 gr. SFA    0,6 gr. sal    5,0 gr. Azúcares	614,15 Kcal 21,0 gr. P    21,0 gr. L    85,3 gr. C 3,8 gr. SFA    0,4 gr. sal    16,6 gr. Azúcares	602,70 Kcal 24,2 gr. P    25,2 gr. L    69,8 gr. C 3,4 gr. SFA    0,4 gr. sal    21,0 gr. Azúcares	614,37 Kcal 24,6 gr. P    23,5 gr. L    75,7 gr. C 3,4 gr. SFA    0,6 gr. sal    11,1 gr. Azúcares	562,04 Kcal 17,8 gr. P    20,3 gr. L    77,1 gr. C 4,5 gr. SFA    0,4 gr. sal    6,9 gr. Azúcares

## ALÉRGENOS



# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L10	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Tortilla de patatas con ensalada de escarola y ajo picado	Pan y fruta
M11	Ensalada de tomate, melva y orégano	Croquetas caseras de puchero	Pan y yogur para beber
X12	Ensalada de manzana y nueces con salsa César	Rollitos de jamón york con queso Philadelphia	Pan y fruta
J13	Sopa de lluvia	Filete de dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V14	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Chipirón a la plancha con salsa verde	Pan y cuajada
L17	Arroz tres delicias casero	Lomos de bacalao frito con salsa ali-oli	Pan y fruta
M18	Sopa de fideos	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas gajo	Pan y fruta
X19	Ensalada de pasta tricolor con salmón	Tortilla de jamón serrano	Pan y yogur de frutas
J20	Crema de calabacín	Boquerones rebozados con rodajas de tomate natural	Pan y fruta
V21	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Fajitas de pollo con salsa mexicana y verduras	Pan y manzana asada
L24	Ensalada de pollo en trocitos con piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M25	Sopa de letras	Huevos rellenos con palitos de cangrejo	Pan y macedonia de frutas
X26	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Salmonetes con ensalada	Pan y fruta
J27	Puré de patatas con virutas de jamón	San jacobito casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y fruta
V28	Champiñones al ajillo	Sándwich vegetal de pan integral con espárragos y huevo cocido	Pan y gelatina de fresa

## VENTAJAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE EN NIÑOS

1. Incrementa la autoestima y disminuye la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
2. Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y el abandono de los estudios.
3. La educación física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.
4. Mejora la salud previniendo la obesidad, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
5. Proporciona experiencias satisfactorias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
6. Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso y juego limpio.
7. Fomenta la capacidad de concentración y actitud participativa.

