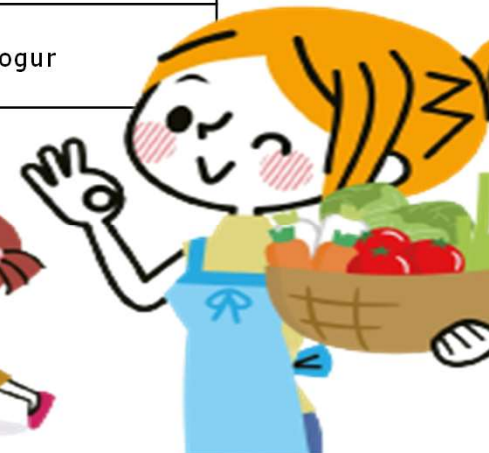


MENÚ SEPTIEMBRE 1 AÑO




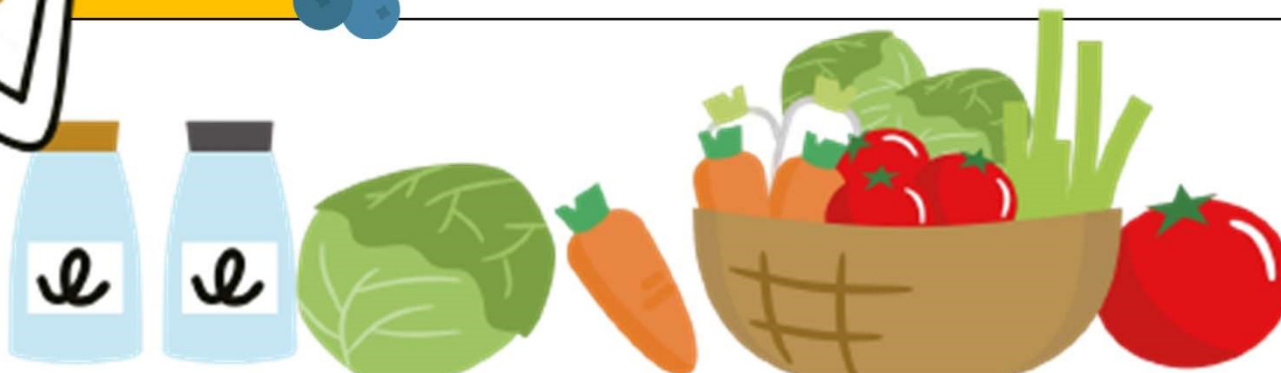
Año Escolar
23-24

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Pollo	Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Jamón	Puré de verdura con Ternera
Ragú de pavo	Lenguadina a la andaluza	Filetes rusos en salsa barbacoa	Merluza en salsa de zanahorias	Pollo asado
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Ternera	Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Pollo	Puré de verdura con Jamón
Tortilla francesa de atún	Salmón en salsa marinera	Pechuga de pollo plancha	Lenguadina al horno	Croquetas caseras de jamón
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Jamón	Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Pollo	Puré de verdura con Ternera
Cinta de lomo plancha	Merluza romana	Albóndigas a la jardinera	Salmón al horno en salsa verdura	Pechuga de pollo milanesa
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de verdura con Pescado	Puré de verdura con Pollo	Puré de verdura con Ternera	Puré de verdura con Jamón	Puré de verdura con Pescado
Tortilla de patata	Merluza en salsa espinacas	San jacobos	Lenguadina a la romana	Pollo asado
POSTRES	Fruta tres días por semana (Compota de manzana, pera y plátano) y yogur			



MENU SEPTEMBER YEAR 1

MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
Vegetable purée with fish	Vegetable purée with chicken	Vegetable purée with fish	Vegetable purée with ham	Vegetable purée with veal
Turkey Ragu	Battered sole	Salisbury steaks in barbecue sauce	Hake in carrot sauce	Roasted chicken
MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Vegetable purée with fish	Vegetable purée with veal	Vegetable purée with fish	Vegetable purée with chicken	Vegetable purée with ham
Tuna Omelette	Salmon in marinière sauce	Grilled chicken Breast	Baked sole	Homemade ham croquettes
MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Vegetable purée with fish	Vegetable purée with ham	Vegetable purée with fish	Vegetable purée with chicken	Vegetable purée with veal
Grilled pork loin	Battered Hake	Jardinière meatballs	Roasted salmon in vegetable sauce	Milanese chicken breast
MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Vegetable purée with fish	Vegetable purée with chicken	Vegetable purée with veal	Vegetable purée with ham	Vegetable purée with fish
Spanish Omelette	Hake in spinach sauce	Breaded ham and cheese	Battered sole	Roasted chicken
DESSERTS  Fruit 3 days per week (apple, pear, and banana purée) and yoghurt				



1 AÑO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
4	345	39	13	15
5	356	41	20	13
6	363	37	25	12
7	331	31	19	14
8	375	41	26	11
11	336	35	11	16
12	363	37	25	12
13	377	29	18	19
14	340	36	24	10
15	332	32	16	15
18	360	47	14	13
19	375	41	26	11
20	382	33	19	19
21	334	35	16	14
22	316	36	19	10
25	321	39	14	12
26	316	32	16	14
27	356	40	20	13
28	375	41	26	11
29	356	40	20	13

OBJETIVO NUEVO CURSO: ALIMENTA TU SALUD

Empieza el nuevo curso escolar y con él aparecen la oportunidad de cambiar hábitos, establecer nuevas rutinas, etc.

Una alimentación adecuada previene múltiples enfermedades, además de proporcionarnos la energía y nutrientes que necesitamos para hacer frente a nuestro día a día.

¿Has pensado qué quieres cambiar/mejorar en tu alimentación?

Para llevar a cabo tu plan, ponte pequeños objetivos. Todos los grandes cambios proceden de pequeños hábitos sostenidos en el tiempo. Las consecuencias de los malos hábitos en la infancia se darán en la edad joven/adulta. Tanto tus peques como tú, merecéis vivir con salud.

Te ofrecemos pequeños cambios en el día a día:

- Saborea el sabor de los alimentos. Dale tiempo a tu paladar para la adaptación. Poco a poco te irás quitando del mono del azúcar y tu salud te lo agradecerá. Si necesitas sustitutos para tus postres usa **panela, dátiles, plátano maduro, compota de manzana...**
- Aumenta el **consumo de verduras**. El objetivo es que estén presentes en todas tus comidas.
- Hidrátate con **agua, smoothies, granizados, infusiones (con o sin hielo)**, etc.
- Introduce un plato principal de **verduras** en las cenas.
- Sustituye los refrescos u otro tipo de bebidas por **agua** con gas; aguas saborizadas, sorbetes caseros.
- Introduce el consumo de **fruta** en el desayuno/almuerzo o merienda.
- Haz algo de **ejercicio físico** todos los días. ¿Sabías que 5 minutos de ejercicio intenso al día, disminuye el riesgo de accidentes cardiovasculares un 20%? Si solo puedes 10 minutos, siempre será mejor que nada.

PIENSA EN TU OBJETIVO Y PONTE EN MARCHA

