

# Los Menús

Lunes

CARACOLAS CON TOMATE PECHUGA DE POLLO REBOZADA CON PIMIENTOS FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 756  
PROTEINAS 33 GR  
LÍPIDOS 33 GR  
H. CARBONO 109 GR

GARBANZOS CON CHORIZO ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 785  
PROTEINAS 38 GR  
LÍPIDOS 20 GR  
H. CARBONO 104 GR

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA MIXTA CON CUBITOS DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 756  
PROTEINAS 29 GR  
LÍPIDOS 37 GR  
H. CARBONO 81 GR

JUDIAS VERDES GUIADAS TORTILLA DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 712  
PROTEINAS 28 GR  
LÍPIDOS 23 GR  
H. CARBONO 74 GR

Martes

LENTEJAS CON CALABACÍN PASTEL DE ATÚN FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 725  
PROTEINAS 32 GR  
LÍPIDOS 14 GR  
H. CARBONO 110 GR

ARROZ HUERTANO JAMONCITOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 786  
PROTEINAS 28 GR  
LÍPIDOS 15 GR  
H. CARBONO 104 GR

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALMÓN EN SALSA CON CALABACÍN FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 757  
PROTEINAS 38 GR  
LÍPIDOS 28 GR  
H. CARBONO 74 GR

GARBANZOS ESTOFADOS ROTTI DE CERDO CON PIMIENTOS FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 725  
PROTEINAS 33 GR  
LÍPIDOS 23 GR  
H. CARBONO 85 GR

Miércoles

MENESTRA DE VERDURAS LACÓN CON CACHELOS FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 749  
PROTEINAS 25 GR  
LÍPIDOS 19 GR  
H. CARBONO 71 GR

GUIZO DE JUDÍA VERDE TORTILLA GUISADA FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 805  
PROTEINAS 18 GR  
LÍPIDOS 30 GR  
H. CARBONO 96 GR

GUIZO DE ACELGAS HUEVOS GUISADOS CON ESPIRALES FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 733  
PROTEINAS 21 GR  
LÍPIDOS 18 GR  
H. CARBONO 74 GR

PURE DE VERDURA ATUN CON TOMATE CON ARROZ FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 796  
PROTEINAS 38 GR  
LÍPIDOS 22 GR  
H. CARBONO 85 GR

Jueves

ALUBIA PINTA ESTOFADA MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 780  
PROTEINAS 38 GR  
LÍPIDOS 14 GR  
H. CARBONO 78 GR

CREMA DE CHAMPIÑÓN REDONDO DE PAVO CON CUBITO DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 791  
PROTEINAS 26 GR  
LÍPIDOS 20 GR  
H. CARBONO 72 GR

PAELLA DE POLLO PASTEL DE YORK Y QUESO FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 761  
PROTEINAS 34 GR  
LÍPIDOS 21 GR  
H. CARBONO 112 GR

FABADA ASTURIANA PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO, PAN

KCAL 792  
PROTEINAS 53 GR  
LÍPIDOS 35 GR  
H. CARBONO 74 GR

Viernes

CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LÁCTEO, PAN

KCAL 710  
PROTEINAS 28 GR  
LÍPIDOS 23 GR  
H. CARBONO 70 GR

MACARRONES CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA LÁCTEO, PAN

KCAL 720  
PROTEINAS 39 GR  
LÍPIDOS 19 GR  
H. CARBONO 102 GR

LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA LÁCTEO, PAN

KCAL 725  
PROTEINAS 37 GR  
LÍPIDOS 18 GR  
H. CARBONO 92 GR

ESPAGUETIS CON QUESO ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON JUDÍA VERDE LÁCTEO, PAN

KCAL 806  
PROTEINAS 33 GR  
LÍPIDOS 25 GR  
H. CARBONO 101 GR

# El calendario

SEPTIEMBRE 17					OCTUBRE 17					NOVIEMBRE 17					DICIEMBRE 17				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
				1	2	3	4	5	6			1	2	3					1
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	25	26	27	28	29				

**Los desayunos**

Están compuestos por leche, cacao, zumo de naranja, galletas, cereales, pan, mermelada, aceite de oliva y yogur natural

## Estrategia Naos

Nuestros menús siguen las recomendaciones marcadas por la estrategia NAOs (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad). Dicha estrategia se puso en marcha en el año 2005, desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

## ¿Que comemos hoy?

Menú escolar 2017  
Primer Trimestre



\*Proteínas, Lípidos (grasas) H. Carbono: hidratos de carbono. Expresadas en gramos  
\*Fruta de temporada: naranja, kiwi, plátano, melocotón, pera, manzana y nectarina.  
\*Lácteo: Yogur natural azucarado