



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<h1>Semana Santa</h1>				
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Garbanzos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 GH	Macarrones con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 GHP	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 GL	Crema de guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 GPL
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 GP	Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 GH	Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 GP
23	24	25	26	27
<h1>San Jorge</h1>	Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 GH	Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 GP	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Sopa de fideos, pescado en papillote, fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 GPA
30				

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena se debe complementar con la comida, al ser las ingestas más importantes realizadas a lo largo del día. La cena debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria para mantener una dieta equilibrada.

Si en el colegio han comido de ***primer plato cereal, patata o legumbre***, se recomienda ***cenar verdura u hortaliza***, y si han ***comido verdura***, pueden ***tomar también cereales o patata***.

Para los segundos platos ***no repetir en comida y cena carne, pescado o huevo el mismo día***, y de postre, preferentemente fruta, ***pudiéndose tomar lácteo los días que toman fruta en la comida***.

UN ESTUDIO RECIENTE REALIZADO EN NIÑOS DE PRIMARIA, HA DEMOSTRADO QUE EL 95% ESTÁN DESHIDRATADOS CUANDO SALEN DEL COLEGIO, Y MUCHOS DE ELLOS ADEMÁS VAN A HACER DEPORTE YA DESHIDRATADOS. RECUERDA LLEVAR AGUA CON LA MERIENDA.

En la época del año que entramos van aumentando las horas diurnas. Es importante mantener los mismos horarios de baño, cenas y acostarse. Las cenas tienen que ser ligeras y sin especias o con muy poca cantidad, así como algunos alimentos que contienen melatonina como el plátano, cerezas, nueces o cereales. Un vaso de leche antes de acostarse, también ayuda relajarse y conciliar el sueño.

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
sin legumbres

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Judía verde con patata tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 GH	Macarrones con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 GHP	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 GL	Crema verde, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 GPL
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 GP	Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 GH	Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Coliflor con patata, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 GP
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 GH	Macarrones con tomate, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 GP	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Sopa de fideos, pescado en papillote, fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 GPA
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
Sin huevo

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Garbanzos, Pechuga a la plancha con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G	Macarrones sin huevo con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G P	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 G L	Crema de guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 G P L
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	Garbanzos con arroz, pescado rebozado con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G	Espaguetis sin huevo con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate, lomo de cerdo con champiñones , fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G	Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G L	Sopa de fideos, pescado en papillote , fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
Sin huevo ni leche

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9 Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	10 Garbanzos, Pechuga a la plancha con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 G	11 Macarrones sin huevo con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 G P	12 Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y gelatina. 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 G	13 Guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 G P
16 Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G P	17 Garbanzos con arroz, pescado rebozado con lechuga, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 G	18 Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	19 Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y fruta fresca 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G	20 Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G P
23	24 Arroz con tomate, lomo de cerdo con champiñones , fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 G	25 Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G P	26 Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y fruta fresca 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 G	27 Sopa de fideos, pescado en papillote , fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 G P A
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
Sin legumbres ni pescado

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Judía verde con patata tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 GH	Macarrones con tomate, pechuga a la plancha con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 GH	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 GL	Crema verde, tortilla de champiñones con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 GL
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, Lomo de cerdo con ensalada, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 G	Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 GH	Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Coliflor con patata, tortilla de calabacín con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 G
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 GH	Macarrones con tomate, ternera empanada con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 G	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Sopa de fideos, tortilla de patata con tomate , fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 GPA
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
Sin legumbres ni brocoli

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Judía verde con patata tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 GH	Macarrones con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 GHP	Coliflor con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 GL	Crema verde, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 GPL
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 GP	Arroz con tomate, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 GH	Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Coliflor con patata, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 GP
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 GH	Macarrones con tomate, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 GP	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Sopa de fideos, pescado en papillote, fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 GPA
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos

Abril 2018



Menú basal 3-8 años
Sin frutos de cáscara

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Arroz blanco con albóndigas en salsa, lechuga, pan y fruta 608 Kcal, G 27, P 17, HC 73 G	Garbanzos, tortilla de calabacín y cebolla, pan y fruta 590 Kcal, G 23, P 20, HC 76 GH	Macarrones con tomate, pescado con ensalada, pan y fruta 582 Kcal, G 18, P 27, HC 78 GHP	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt 605 Kcal, G 32, P 29, HC 52 GL	Crema de guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta 596 Kcal, G 27, P 25, HC 64 GPL
16	17	18	19	20
Crema de espinacas, merluza en salsa verde, fruta fresca y pan 582Kcal, G 29, P 26, HC 55 GP	Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta 590 Kcal, G 24, P 20, HC 74 GH	Espaguetis con tomate, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta 577 Kcal, G 35, P 24, HC 41 G	Acelga con patatas, nuggets al horno con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Lentejas, pescado con ensalada, pan y fruta 598 Kcal, G 27, P 30, HC 57 GP
23	24	25	26	27
	Arroz con tomate, tortilla de champiñones con tomate crudo, fruta fresca y pan 589 Kcal, G 33, P 30, HC 43 GH	Lentejas, pescado al horno con lechuga, fruta fresca y pan 580 Kcal, G 28, P 28, HC 55 GP	Judía verde con patatas, pechuga a la plancha con ensalada, pan y yogurt 607 Kcal, G 31, P 36, HC 45 GL	Sopa de fideos, pescado en papillote, fruta fresca y pan 587 Kcal, G 27, P 15, HC 70 GPA
30				

Alérgenos: G: gluten; C: crustáceos; H: huevos; P: pescados; C: Cacahuets, S: soja; L: leche; FC: frutos de cáscara; A: Apio; M: mostaza; S: sésamo; SO₂: sulfitos; Al: altramuces; M: moluscos