

Menú Marzo 2023



Lunes 06	Martes 07	Miércoles 08	Jueves 09	Viernes 10
Macarrones salteados con espinacas* y bacon	Crema de calabaza* y naranja	Garbanzos en salsita de almendras	Sopa de pescado	Arroz Integral* con salsa de tomate*
Albóndigas de soja con tomate*	Roti de pavo asado con manzana	Tortilla* de queso y lechuga con remolacha	Libritos de lomo con tomates* aliñados y pepino*	Merluza en salsa verde con lechuga y zanahoria
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Energía: 468 kcal. Grasas: 23gr. Proteínas: 32gr. Hidratos de carbono: 42gr	Energía:460kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 30gr	Energía: 465 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:35gr	Energía: 475 kcal Grasas: 28gr. Proteínas: 34gr. Hidratos de carbono: 35gr	Energía: 470 kcal. Grasas: 23gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 40gr

***Producto ecológico**



Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Lentejas al curry	Judías verdes con patatas	Tallarines Carbonara	Arroz Integral* Milanesa	Brócoli* en crema de puerros* y queso
Tortilla* de patata con lechuga y maíz	Chuletas de Gerona con salsa de tomate* y zanahoria	Pollo con vinagre de miel y champiñones	Hamburguesas de merluza con lechuga y zanahoria	Lenguado a la romana con tomates* aliñados y olivas
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía:455 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 35gr	Energía: 458 kcal. Grasas: 17gr. Proteínas: 28gr. Hidratos de carbono: 30gr	Energía: 475 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono:44gr	Energía: 468 kcal. Grasas: 25gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono:40gr	Energía: 460 kcal. Grasas: 17gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:35gr

***Producto ecológico**

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Crema de guisantes	Acelgas* salteadas con bacon	Paella* de verduras	Judías blancas estofadas	Macarrones Napolitana
Pechuga de pollo empanada con lechuga y zanahoria	Longaniza* con sanfaina	Meloso de ternera asado con tomates* aliñados y maíz	Croquetas de bacalao y berenjena* rebozada	Emperador al horno con lechuga, pepino* y olivas
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan Integral
Fruta	Fruta	Fruta	Flan	Fruta
Energía:465 kcal. Grasas: 27gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 30gr	Energía: 460 kcal. Grasas: 24gr. Proteínas: 16gr. Hidratos de carbono: 25gr	Energía: 475 kcal. Grasas: 19gr. Proteínas: 40gr. Hidratos de carbono:42gr	Energía: 468 kcal. Grasas: 19gr. Proteínas: 35gr. Hidratos de carbono:30gr	Energía: 465 kcal. Grasas: 17gr. Proteínas: 20gr. Hidratos de carbono:43gr

***Producto ecológico**

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
Fideuá	Garbanzos en salseta	Menestra	Lasaña de patata Boloñesa	Crema de verduras*
Lomo en salsa verde	Bolitas de espinacas* y queso con tomates* y olivas	Pollo asado con champiñones	Tortilla de calabacín* con lechuga y maíz	Bacalao a la romana con lechuga y zanahoria
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Macedonia
Energía:465 kcal. Grasas: 20gr. Proteínas: 27gr. Hidratos de carbono: 40gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 27gr. Hidratos de carbono: 35gr	Energía: 455 kcal. Grasas: 18gr. Proteínas: 27gr. Hidratos de carbono:35gr	Energía: 485 kcal. Grasas: 25gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono:50gr	Energía: 465 kcal. Grasas: 15gr. Proteínas: 25gr. Hidratos de carbono:35gr

***Producto ecológico**

Si has comido ..., debes cenar

	Comida	Cena
1º Plato	Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verduras, ensalada
	Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º Plato	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne o pescado
	Huevo	Carne o pescado
Guarnición	Verdura	Verdura o patata
	Patata	Verdura
Postre	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo

Recomendaciones Nutricionales por Edad

Recomendación diaria aproximada

3 a 8 años

Kcal (M) 1200/1375 (kcal/día)

(H) 1400/1650 (kcal/día)

9 a 13 años

Kcal (M) 1600/1800(Kcal/día)

(H) 1750/2050 (kcal/día)

Desayuno- 20%

Media mañana- 5%

Comida- 35%

Merienda- 10%

Cena- 30%

Alimentación variada, equilibrada y sana

Verduras, hortalizas y frutas de cada estación

Ya nos encontramos caminando hacia la primavera, palabra proveniente del latín que significa primer verdor, el cual ya vemos en nuestros campos. Los días tienen más horas de luz y tenemos una temperatura moderada con más días de sol, lo cual tenemos que aprovechar para realizar más actividades al aire libre.

Tendemos a sentirnos con más energía y mucho más alegres, dado que hormonas como la melatonina, la serotonina o las feromonas aumentan en estos meses. Pero también suele ser habitual que durante el cambio de estación, el organismo puede también llegar a resentirse y que aparezcan las primeras alergias. A modo de ejemplo, las personas propensas a las rinitis alérgicas o al asma deben aumentar en esta fecha el consumo de alimentos ricos en Vitamina B, que también protegen el sistema respiratorio. Debemos aumentar el consumo de frutas -como peras o manzanas- las que reducen las posibilidades de padecer asma debido a la gran cantidad de antioxidantes que contienen y que sirven para proteger los pulmones, paliando las dificultades respiratorias. Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de Vitamina E, considerada un poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que padecen eczema.

Es recomendable aprovechar las frutas típicas de la primavera porque duran poco tiempo y tienen un alto contenido en vitaminas y minerales: fresas y fresones, ciruelas, nísperos, albaricoques, cerezas y arándanos. Aún podemos aprovechar para comer las últimas coles y coliflores hervidas. También podemos contar con las alcachofas, las acelgas, las espinacas y los puerros, que, cuando llegue el buen tiempo, desaparecerán. Para hacer ensaladas, todavía es época de endibias, pero en primavera llegan la lechuga y los rábanos para ensaladas. Aparecen las primeras habas y los guisantes, que son legumbres frescas, muy ricas en fibra. También podemos disfrutar de un producto que habitualmente comemos en conserva: los espárragos frescos. Aunque encontremos cebollas y zanahorias durante todo el año, es ahora su mejor momento de recolección. Las zanahorias de primavera y verano pueden comerse crudas porque son muy finas. También es el tiempo de la judía tierna, gustosa y suave.