2º ciclo infantil y primaria

Febrero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			01	02
			Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Crema de zanahoria Rodaja de merluza con ensalada de maiz Fruta
05	06	07	08	09
Macarrones con tomate Tortilla de atún con ensalada de maiz Fruta	Crema de verduras Muslos de pollo con cus-cus Yogur	Arroz tres delicias Tacos de atún con tomate Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina	Brócoli rehogado Rabas con ensalada Fruta
12	13	14	15	16
Coliflor con bechamel Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Fruta	Pasta carbonara Filete de pollo con ensalada Yogur	Patatas guisadas Rodaja de merluza con brócoli Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suise	Crema de calabaza Calamares a la romana con patatas fritas Fruta
19	20	21	22	23
Guisantes con jamón Hamburguesa con patata Fruta	Lentejas estofadas Croquetas de pollo con ensalada Yogur	Patatas a la jardinera Filete de tilapia con ensalada Fruta	No Lectivo	No Lectivo
26	27	28	29	
Judías verdes rehogadas Filete de Sajonia con patatas Fruta	Fideua de pollo Tortilla francesa con ensalada Yogurt	Lentejas estofadas Fingers de queso con ensalada de remolacha Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina	

LOS ALUMNOS CON ALÉRGIAS E INTOLERANCIAS DISPONEN DE UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA UNO DE ELLOS

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

La cena debe ser una comida ligera, ya que a continuación no vamos a realizar ningún tipo de ejercicio físico, sino que nos vamos a la cama.
La cena constará de un primero, un segundo y un postre. Como primer plato podemos ingerir verduras u hortalizas a la plancha. Como segundo plato, se recomienda que la cena sea complementaria a la comida, por lo que si hemos ingerido carne en la cena ingerimos pescado y viceversa. De postre podemos incluir una fruta o un yogur. Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un aporte de todos los nutrientes, bien distribuida a lo largo de todas las comidas. Es importante realizar entre 4 y 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.