2º ciclo infantil y primaria

Marzo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01
				Crema de calabaza Rodaja de merluza al horno con ensalada Fruta
04	05	06	07	08
Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Calamares a la romana con ensalada de tomate Yogur	Caracolas con tomate Mulsos de pollo con cus-cus Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Natillas	Coliflor en bechamel Merluza al horno con ensalada de maiz Fruta
11	12	13	14	15
Brócoli rehogado Ragú de cerdo con patatas fritas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Arroz con tomate Filete de tilapia al horno con ensalada Fruta	Judías blancas guisadas Filete de contramuslo con ensalada Gelatina	Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta
18	19	20	21	22
Judías verdes con jamón Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur	Patatas guisadas Rodaja de merluza al horno con ensalada de maiz Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suise	No Lectivo
25	26	27	28	
	Semana Santa			

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.