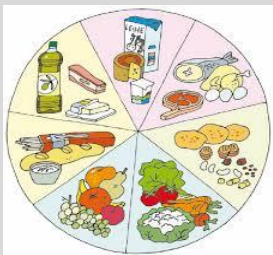


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
Lentejas guisadas con patatas y zanahorias Tortilla de patata con calabaza asada Fruta	Espaguetis integrales con tomate Tilapia al horno con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta	Brócoli ecológico rehogado Muslo de pollo con cus-cus Fruta	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria Filete de palometa con tomate y ensalada de lechuga y maíz Pan integral Yogur natural no azucarado	Arros tres delicias Varitas de verdura con ensalada de lechuga y remolacha Fruta
11	12	13	14	15
Arroz con tomate Bocadito de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Pan integral Fruta	Garbanzos guisados con patata y zanahoria Filete de pollo con cus-cus Fruta	Coliflor ecológica rehogada Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Yogur natural no azucarado	FIESTA
18	19	20	21	22
Arroz con tomate Tortilla francesa ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Macarrones integrales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta	Crema de calabacín Garbanzos guisados con brócoli Yogur natural no azucarado	Judías verdes con tomate Pollo en salsa con patatas fritas Pan integral Fruta	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Filete de salmón al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga Fruta
25	26	27	28	29
Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta	Espaguetis integrales carbonara Muslo de pollo con ensalada de lechuga Pan integral Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Brócoli rehogado Filete de tilapia con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Yogur natural no azucarado	Arroz con tomate Varitas de verdura con patatas fritas Fruta

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

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA



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**.

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.

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

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

ALIMENTOS COMIDA	PROPUESTA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas	Verduras/hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Legumbre	Pescado o huevo
Carne	Legumbre, pescado o huevo
Pescado	Legumbre, huevo o carne magra
Huevo	Legumbre o pescado
Lácteo	Fruta
Fruta	Fruta o lácteo



Cristo
de la
Guía

2º ciclo Infantil y Primaria

Mayo 2026