

menú abril

LUNES

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221

3

Lentejas estofadas
Pollo relleno en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta en su jugo

10

17

Patatas con ternera
Salmón en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta en su jugo

24

Espaguetis napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de maíz
Pan
Fruta en su jugo

MARTES

4

Arroz con tomate
Croquetas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

11

18

Macarrones con atún
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

25

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta

MIÉRCOLES

5

Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Yogurt

12

19

Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

26

Arroz a la marinera
Empanadillas de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

JUEVES

6

Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Fruta

13

20

Paella
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Fruta

27

Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Yogurt

BASAL

VIERNES

7

Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

14

21

Crema de zanahoria
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panadera
Pan
Fruta

28

Berza gaditana
Rape en salsa verde
Menestra
Pan
Fruta

Colegio SAFA Ntra. Sra. de los

Fuente de energía

El desayuno

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico. Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno. La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías. Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por 1 lácteo, 1 cereal, 1 fruta o zumo natural y 1 elemento proteico.



Un buen desayuno: 1 yogurt natural

zumo natural de naranja

tostada con jamón

menú abril

SIN LECHE DE VACA

Colegio SAFA Ntra. Sra. de los

LUNES

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas con verduras
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta en su jugo

4

Arroz con tomate
Atún encebollado
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja

5

Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Menestra
Pan
Lácteo de soja

6

Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Fruta

7

Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

10

11

12

13

14

17

Patatas con verduras
Rape en salsa alicantina
Menestra
Pan
Fruta en su jugo

18

Macarrones con atún
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja

19

Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja

20

Paella
Varitas de merluza
Tomate aliñado
Pan
Fruta

21

Crema de zanahoria
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panadera
Pan
Fruta

24

Espaguetis napolitana
Lomo adobado (sin lactosa)
Ensalada de maíz
Pan
Fruta en su jugo

25

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta

26

Arroz a la marinera
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja

27

Sopa de letras
Pollo asado
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja

28

Berza con verduras
Rape en salsa verde
Menestra
Pan
Fruta

Fuente de energía

El desayuno

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico. Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno. La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías. Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por 1 lácteo, 1 cereal, 1 fruta o zumo natural y 1 elemento proteico.



Un buen desayuno: 1 yogurt natural

zumo natural de naranja

tostada con jamón

menú abril

SIN LEGUMBRES

Colegio SAFA Ntra. Sra. de los

LUNES

Menú revisado por
Lourdes Casado Osuna.
Diplomada en Nutrición
Humana y Dietética.
Núm. Socio:
ADUNDA AND-00221

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Sopa de letras
Pollo relleno en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta en su jugo

4

Arroz con tomate
Croquetas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

5

Fideos a la marinera
Tortilla francesa
Coliflor salteada
Pan
Yogurt

6

Sopa de verduras con estrellitas
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Fruta

7

Crema de calabacín
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

10

11

12

13

14

17

Patatas con ternera
Salmón en salsa alicantina
Berenjenas salteadas
Pan
Fruta en su jugo

18

Macarrones napolitana
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

19

Sopa de estrellitas
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

20

Paella
Caella a la marinera
Tomate aliñado
Pan
Fruta

21

Crema de zanahoria
Lagrimitas de pollo en salsa
Patatas panadera
Pan
Fruta

24

Espaguetis napolitana
Carne mechada en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta en su jugo

25

Sopa de verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta

26

Arroz a la marinera
Empanadillas de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

27

Sopa de letras
Pollo asado
Patatas panadera
Pan
Yogurt

28

Crema reina
Rape en salsa verde
Champiñones salteados
Pan
Fruta

Fuente de energía

El desayuno

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que está demostrada su importancia en la mejora del estado nutricional y el rendimiento académico. Existen datos que afirman que en la población infantil, las personas obesas omiten con mayor frecuencia el desayuno. La omisión del desayuno puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. Con un buen desayuno evitamos que el niño acuda en el recreo a productos poco saludables como bollería industrial o chucherías. Es muy importante que se desayune todos los días, que sea completo, aportando un 25% de la ingesta calórica total del día, y que incluya al menos, 4 grupos de alimentos distintos. Debe estar compuesto por 1 lácteo, 1 cereal, 1 fruta o zumo natural y 1 elemento proteico.



Un buen desayuno: 1 yogurt natural

zumo natural de naranja

tostada con jamón