Del 1 al 30 de abril

MENU BASAL

	lunes	martes		miéro	coles	juev	res .	vieri	nes
	01/04/2024	02/04/202		03/04	, .	04/04/		05/04/	
^{ar} plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	CREMA DE HORT		PUCHERO I		LACITOS A LA		LENTEJAS CO	
plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	CROQUETAS DE B		TORTILLA D		MERLUZA E		CARNE DE CERDO EN	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERD	DURAS	LECHUGA, CEBOL		JUDIAS V		PATATAS	
Postre	FRUTA	FRUTA		FRU		FRU		YOG	
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANC	CO	PAN BL	LANCO	PAN BL	ANCO	PAN INT	EGRAL
Valores Nutric.	703 kcal 30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	788 kcal	23 g.prot	756 kcal	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal	30 g.prot
ituti ic.	89 g.hc 27 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	88 g.hc	40 g.lip	118 g.hc	23 g.lip	89 g.hc	27 g.lip
	lunes	martes		miéro	coles	juev	ves .	vieri	nes
	08/04/2024	09/04/202	24	10/04,	/2024	11/04/		12/04/	/2024
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS O	CON CHORIZO	ESPAGUETIS (CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZ	OS CON ESPINACAS	PAELLA DE	VERDURAS
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA	TORTILLA FRANCES	SA DE ATÚN	CALAMARE	ES FRITOS	CONTRAMUSLO DE	POLLO AL AJILLO	ABADEJO A	AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SAL	LTEADAS	LECHUGA, TOMA	TE Y ACEITUNAS	ARROZ SA	ALTEADO	GUISANTES S	SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA		FRU	JTA	FRU	TA	YOG	UR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANC	СО	PAN BL	LANCO	PAN BL	ANCO	PAN INT	EGRAL
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip
		DRNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL							
	lunes 15/04/2024	martes 16/04/202		miéro 17/04,		juev 18/04/		vieri 19/04/	
1 ^{er} plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA	SALMOREJ		17/04/	/2024	18/04/	2024	19/04/	72024
i piato		0/12	Ball - september 1881						
20 plato	POLLO ASADO	PESCADITO E	RITO						
2º plato	POLLO ASADO	PESCADITO F							
Guarnición	JUDIAS VERDES	ENSALAD	A						
Guarnición Postre	JUDIAS VERDES FRUTA	ENSALAD. NATILLAS	A S						
Guarnición Postre Pan/bebida	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO	ENSALAD NATILLAS PAN BLANG	A S CO						
Guarnición Postre	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 gprot	ENSALAD NATILLAS PAN BLANC 720 kcal	A S CO 35 g.prot						
Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO	ENSALAD NATILLAS PAN BLANG	A S CO						
Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 gprot	ENSALAD NATILLAS PAN BLANC 720 kcal	A S CO 35 g prot 30 g lip	miéro	coles	iuev	res	vieri	nes
Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g prot 118 g hc 23 g lip	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc	A S CO 35 g.prot 30 g.lip	miérc 24/04,		juev 25/04/		vier 26/04/	
Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 keal 84 g.hc martes	A S CO 35 g.prot 30 g.lip		/2024		/2024		/2024
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO ANDA	A S CO 35 g prot 30 g lip	24/04, PATATAS (/2024 GUISADAS	25/04/ LENTEJAS CON CAL	/2024 ABACÍN Y PUERRO	26/04/ CREMA DE C	/2024 CALABACÍN
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1 ⁸⁷ plato	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/	A S S CO 35 g.prot 30 g.lip	24/04, PATATAS (CONTRAMUSLO DE	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE	Z2024 CALABACÍN PESCADO
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO	A S S CO 35 g.prot 30 g.lip	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA NLTEADO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1 ⁸⁷ plato	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO	A S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE	24/04/ PATATAS O CONTRAMUSLO DE VERDI FRU	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO BUR
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º" plato 2º plato Guarnición	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC	A S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE	24/04, PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT	/2024 CALABACÍN : PESCADO AL AJILLO IUR EGRAL
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC	A S S COO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ AY CEBOLLA DMATE COO 35 g.prot	24/04, PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 gprot	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT	ZO24 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot
Guamición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1ºº plato 2º plato Guamición Postre Pan/bebida	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC	A S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE	24/04, PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT	/2024 CALABACÍN : PESCADO AL AJILLO IUR EGRAL
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO ANDA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc	A S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC	A S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip	24/04, PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes	A S S CCO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CCO 35 g.prot 17 g.lip 24	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1ºº plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.ho 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.ho 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes 30/04/202 CREMA DE ZANA	A S S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip 24 HHORIAS	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.ho 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.ho 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes 30/04/202 CREMA DE ZANA SAN JACOE	A S S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip 24 HHORIAS 30 O	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guanición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guanición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.ho 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes 30/04/202 CREMA DE ZANA SAN JACOE PATATAS AL H	A S S CO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip 24 HHORIAS 30 O	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes 30/04/202 CREMA DE ZANA SAN JACOE PATATAS AL H FRUTA	A S S COO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip 24 ALHORIAS BO JORNO	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip
Guanición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guanición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.ho 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	ENSALAD. NATILLAS PAN BLANC 720 kcal 84 g.hc martes 23/04/202 COCIDO AND/ TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TO FRUTA PAN BLANC 624 kcal 87 g.hc martes 30/04/202 CREMA DE ZANA SAN JACOE PATATAS AL H	A S S COO 35 g.prot 30 g.lip 24 ALUZ A Y CEBOLLA DMATE CO 35 g.prot 17 g.lip 24 ALHORIAS BO JORNO	24/04/ PATATAS (CONTRAMUSLO DE VERDI FRU PAN BL 607 kcal 75 g.hc	/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA URAS JTA LANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO /E A LA PLANCHA ALTEADO TA ANCO 18 g.prot 34 g.lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INT 898 kcal	/2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO FUR EGRAL 32 g.prot 48 g.lip



Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas

- del día.

 La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
 Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se eligirán formas de cocinado que no afiadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al homo, cocidos o vapor.
 Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impliad que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Verdura con patata, puré de verdura, ensalado Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata Pescado o huevo Carne o huevo Came o pescado Verdura fresca, verdura cocida o patata Verdura fresca o verdura cocida Yogur o derivados

Hábitossaludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos

hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla
- bien. La conversación debe ser agradable, aprovechando para co-mentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los mentar los sucesos del ota, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...

 Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.

 Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen

- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.

 Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-dados...

Recomendaciones sobre actividad Pisica para niños y adoslescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de inte

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- la infancia, en la familia. El entorno físico y social donde vivímos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

www.ausolan.com



2023/24

Del 1 al 30 de abril DIETA SIN GLUTEN

	lunes	martes			rcoles		eves	vier	
	01/04/2024 CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN Y PESCADO	02/04/2024 CREMA DE HORTALIZAS			4/2024 COCIDO (ARROZ)	04/04	1/2024 EN A LA SICILIANA	05/04 SOPA DE V	
plato					` ,			CARNE DE CERDO EI	
o plato	POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL HORNO			DE PATATA	MERLUZA CON			
uarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS			LLA Y ZANAHORIA		VERDES	PATATAS	
ostre	FRUTA	FRUTA			UTA		UTA	YOU	
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN			I GLUTEN	PAN SIN		PAN SIN	
Valores Nutric.	703 kcal 30 g.prot 89 g.hc 27 g.lip	720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip		788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
101.101	oa d'un 51 d'unb	84 g.nc 30 g.np		66 y.nc	40 g.lip	1 10 g.nc	23 y.np	69 g.nc	27 g.lip
	lunes	martes		miér	rcoles	iue	eves	vier	nes
	08/04/2024	09/04/2024			4/2024		1/2024	12/04	
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZ	20	ESPAGUETTIS SIN G	SLUTEN CON TOMATE	POTAJE DE GARBAN	ZOS CON ESPINACAS	PAELLA DE	VERDURAS
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		MERLUZA	AL HORNO	CONTRAMUSLO DE	E POLLO AL AJILLO	ABADEJO	AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMA	ATE Y ACEITUNAS	ARROZ S	ALTEADO	GUISANTES	SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA		FR	UTA	FRU	UTA	YOG	GUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN	N GLUTEN	PAN SIN	GLUTEN	PAN SIN	GLUTEN
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal 30 g.prot		720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc 18 g.lip		84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip
		RNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL							
	lunes	martes			rcoles	•	eves	vier	
	15/04/2024	16/04/2024		17/04	4/2024	18/04	1/2024	19/04	/2024
	MACADDONES SIN OLLITEN CON SALSA NADOLITANA	CALMODE IO (CIN CLUTE)	a specificant and						
	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA NAPOLITANA	SALMOREJO (SIN GLUTEI							
2º plato	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN							
		· Life							
2º plato	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN	e Marie Carlo						
2º plato Guarnición	POLLO ASADO JUDIAS VERDES	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA	E SECTION SECT						
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot							
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN							
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g prot 118 g hc 23 g lip	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip		miá	rroles	lue	nyac	vier	rnes
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes			rcoles 4/2024		eves 1/2024	vier 26/04	
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g prot 118 g hc 23 g lip	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip		24/04	rcoles 4/2024 GUISADAS	25/04	eves 1/2024 LABAÇÎN Y PUERRO	vier 26/04, CREMA DE (/2024
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcall 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 84 g.hc martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ)		24/04 PATATAS	4/2024 GUISADAS	25/04 LENTEJAS CON CAL	I/2024 LABACÍN Y PUERRO	26/04 CREMA DE 0	/2024 CALABACÍN
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024		24/04 PATATAS	4/2024	25/04	I/2024 LABACÍN Y PUERRO	26/04	/2024 CALABACÍN
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcall 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 84 g.hc martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ)		24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI	4/2024 GUISADAS	25/04 LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA A	I/2024 LABACÍN Y PUERRO	26/04 CREMA DE 0	/2024 CALABACÍN AL AJILLO
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcall 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERD	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA	25/04 LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA A' ARROZ S.	I/2024 LABACÍN Y PUERRO IVE A LA PLANCHA	26/04, CREMA DE (ABADEJO /	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE		24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERD FR	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA DURAS	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ S. FRI	I/2024 LABACÍN Y PUERRO IVE A LA PLANCHA IALTEADO	26/04 CREMA DE (ABADEJO / ZANAHORIA	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERD FR	4/2024 GUISADAS JE POLLO EN SALSA DURAS JUTA	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ S. FRI	I/2024 LABACÍN Y PUERRO IVE A LA PLANCHA IALTEADO UTA	26/04 CREMA DE (ABADEJO ZANAHORIA YOG	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN	4/2024 GUISADAS JE POLLO EN SALSA DURAS JUITA I GLUTEN	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ S. FRU PAN SIN	I/2024 LABACÍN Y PUERRO IVE A LA PLANCHA IALTEADO UTA GLUTEN	26/04, CREMA DE (ABADEJO / ZANAHORIA YOG PAN SIN	//2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcall 19 g.prot 118 g.hr 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hr 26 g.lip	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato Guarnición Costre Cost	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA DURAS LUTA N GLUTEN 34 g.prot	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	I/2024 LABACÍN Y PUERRO IVE A LA PLANCHA IALTEADO UTA GLUTEN 16 gprot	26/04, CREMA DE (ABADEJO / ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato Suarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 118 g.hc 22 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 88 g.hc 22 g.lip lunes 27/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lp martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN SIN GLUTEN 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN SIN GLUTEN 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	PESCADITO FRITO SIN GLUTEN ENSALADA NATILLAS PAN SIN GLUTEN 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ (ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLI LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	A	24/04 PATATAS CONTRAMUSLO DI VERE FR PAN SIN 607 kcal 75 ghc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA N GLUTEN 34 g.prot 21 g.lip	25/04 LENTEJAS CON CAI HAMBURGUESA A' ARROZ SI FRI PAN SIN 712 kcal 88 g.hc	N/2024 LABACÍN Y PUERRO LVE A LA PLANCHA L'ALTEADO UTA GLUTEN 16 g.prot 34 g.lip	26/04, CREMA DE (ABADEJO , ZANAHORIA YOG PAN SIN 898 kcal 90 g.hc	/2024 CALABACÍN AL AJILLO A AL AJILLO GUR GLUTEN 32 g.prot 48 g.lip



Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la difficultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemes. Para ello ao sfrecemes estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas

- ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Yogur o derivados Recomendaciones sobre actividad fisica para niños y adosfescentes

Verdura

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Verdura con patata, puré de verdura, ensalada

Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata

Verdura fresca, verdura cocida o patata Verdura fresca o verdura cocida

Pescado o huevo Carne o huevo

Carne o pescado

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisón, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- la infancia, en la familia. El entorno físico y social donde vivímos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable, Guía para las familias. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de educación y Ciencia/centro de Investigación y documentación aducativa.

www.ausolan.com



2023/24

dietas.andalucia@ausolan.com

Hábitossaludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de

las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar.

Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla

- bien.
 La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los
- proyectos para el fin de semana... Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen
- poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-

	lunes 01/04/2024	martes 02/04/2024	miércoles 03/04/2024	jueves 04/04/2024	viernes 05/04/2024
1 ^{er} plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	CREMA DE HORTALIZAS	PUCHERO DE COCIDO (ARROZ)	PASTA SIN GLUTEN A LA SICILIANA	LENTEJAS CON VERDURAS
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	POLLO AL AJILLO	PAVO ENCEBOLLADO	MERLUZA CON AJO Y PEREJIL	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES	PATATAS FRITAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores	703 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	788 kcal 23 q.prot	756 kcal 19 g.prot	703 kcal 30 g.prot
Nutric.	89 g.hc 27 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	88 g.hc 40 g.lip	118 g.hc 23 g.lip	89 g.hc 27 g.lip
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	PAELLA DE VERDURAS
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA	PAVO ENCEBOLLADO	CALAMARES FRITOS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO	GUISANTES SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	679 kcal 29 g.prot	618 kcal 33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc 18 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	86 g.hc 25 g.lip	93 g.hc 15 g.lip
	T	JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL	or Constant	• • • •	******
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	15/04/2024 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA NAPOLITANA	16/04/2024 I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
er plato		THE CONTRACT OF THE CONTRACT O			
º plato	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO			
Guarnición	JUDIAS VERDES	ENSALADA			
ostre	FRUTA	NATILLAS			
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
Valores	756 kcal 19 g.prot	720 kcal 35 g.prot			
Nutric.	118 g.hc 23 g.lip	84 g.hc 30 g.lip			
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
1 ^{er} plato	ARROZ CON TOMATE				
	ARROZ GOR TOMATE	COCIDO ANDALUZ (ARROZ)	PATATAS GUISADAS	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	CREMA DE CALABACÍN
•					
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LOMO DE CERDO AL AJILLO	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA	ABADEJO AL AJILLO
2º plato Guarnición	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO
2º plato Guarnición Postre	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR
2º plato Guarnición Postre	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL
2º plato Guarnición Postre	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR
2º plato Guarnición	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 26 g.lip	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
o plato Suarnición Postre Pan/bebida	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g prot
P plato suarnición sostre an/bebida alores utric.	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 26 g.lip	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida /alores Nutric.	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Postre Pan/bebida Valores Nutric.	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA PAVO ENCEBOLLADO	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 87 g.hc 17 g.llp martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Suamición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Suamición	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 26 g.lip Lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA PAVO ENCEBOLLADO LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA PAVO ENCEBOLLADO LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Postre Pan/bebida Valores Nutric.	FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 88 g.hc 23 g.prot 26 g.lip Lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA PAVO ENCEBOLLADO LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	LOMO DE CERDO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip



Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

- · La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas
- La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa. Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, quisos grasos.etc.) v se eligirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como
- por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
 Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al nomento del sueño implida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

1° platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2° platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

Hábitossaludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de

las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

• Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar.

- Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-

Recomendaciones sobre actividad fisica para niños y adosfescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como

- Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

 La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.

 - la infancia, en la traina de la compania del compania de la compania de la compania del compania de la compania del compania de la compania de la compania del compani constitución y desarrollo de cada pers

www.ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN KIWI

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
4 ^{er} -lake	01/04/2024 CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	02/04/2024 CREMA DE HORTALIZAS	03/04/2024 PUCHERO DE COCIDO	04/04/2024 LACITOS A LA SICILIANA	05/04/2024 LENTEJAS CON VERDURAS
1 ^{er} plato 2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA EMPANADA	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOL
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS	LECHUGA. CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES	PATATAS FRITAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores	703 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	788 kcal 23 g.prot	756 kcal 19 g.prot	703 kcal 30 g.prot
Nutric.	89 g.hc 27 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	88 g.hc 40 g.lip	118 g.hc 23 g.lip	89 g.hc 27 g.lip
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	PAELLA DE VERDURAS
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	CALAMARES FRITOS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO	GUISANTES SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	590 kcal 30 g.prot 81 g.hc 18 g.lip	720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip	679 kcal 29 g.prot 86 g.hc 25 g.lip	618 kcal 33 g.prot 93 g.hc 15 g.lip
		DRNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL	54 g.ne 30 g.np	oo g.no 20 g.iip	- 15 g.iip
	lunes	martes 🔏 🚣 🔏 🐇 🕹	miércoles	jueves	viernes
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
		SALMOREJO			
1 ^{er} plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA	SALMORESO			
1 ^{er} plato 2º plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA POLLO ASADO	PESCADITO FRITO			
2º plato Guarnición	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO			
2º plato	POLLO ASADO JUDIAS VERDES	PESCADITO FRITO ENSALADA			
2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS			
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO			
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g prot 118 g.hc 23 g lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip			
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 23 g.lip lunes	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes	miércoles	jueves 27 (o./2021	viernes
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ	24/04/2024 PATATAS GUISADAS	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 118 g.hc 118 g	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato Guarnición Postre Pan/bebida	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 118 g.hc 118 g	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 gprot
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 glip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 32 gprot
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Lunes 29/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 glip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Panhebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Panhebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Lunes 29/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot. 118 g.hc 23 g.lip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot. 88 g.hc 25 g.lip Lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot. 118 g.hc 23 g.lip Lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot. 88 g.hc 26 g.lip Lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO PATATAS AL HORNO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO PATATAS AL HORNO FRUTA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN VARITAS DE PESCADO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN INTEGRAL 898 kcal 90 g.hc 48 g.lip



Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menis que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas

- del día.

 La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
 Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se eligirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al homo, cocidos o vapor.
 Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impliad que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata Pescado o huevo Carne o huevo Came o pescado Verdura fresca, verdura cocida o patata Verdura fresca o verdura cocida Yogur o derivados

Hábitossaludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos

hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla
- bien. La conversación debe ser agradable, aprovechando para co-mentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los mentar los sucesos del ota, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...

 Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.

 Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen

- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacer en tono constructivo.

 Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-dados...

Recomendaciones sobre actividad fisica para niños y adosfescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de inte

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- la infancia, en la familla. El entomo físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las caracteristicas personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

www.ausolan.com



2023/24

Del 1 al 30 de abril DIETA SIN LECHE

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	01/04/2024 CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	02/04/2024 CREMA DE HORTALIZAS	03/04/2024 PUCHERO DE COCIDO	04/04/2024 LACITOS A LA SICILIANA	05/04/2024 LENTEJAS CON VERDURAS
l ^{er} plato					
o plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	ABADEJO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA CON AJO Y PEREJIL	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOL
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES	PATATAS FRITAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	703 kcal 30 g.prot 89 g.hc 27 g.lip	720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip	788 kcal 23 g.prot 88 g.hc 40 g.lip	756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip	703 kcal 30 g.prot 89 g.hc 27 g.lip
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	PAELLA DE VERDURAS
2º plato	MAGRO DE CERDO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	CALAMARES FRITOS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO	GUISANTES SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	679 kcal 29 g.prot	618 kcal 33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc 18 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	86 g.hc 25 g.lip	93 g.hc 15 g.lip
	lunes	martes 🔓 🚊 🚊 🛓	miércoles	jueves	viernes
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
1 ^{er} plato	CODITOS CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO 🚆 🖼 📖 🖫			
2º plato	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO			
Guarnición	JUDIAS VERDES	ENSALADA			
Postre	FRUTA	NATILLAS DE SOJA			
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
Valores	756 kcal 19 g.prot	720 kcal 35 g.prot			
Nutric.	118 g.hc 23 g.lip	84 g.hc 30 g.lip			
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
1 ^{er} plato	ARROZ CON TOMATE	COCIDO ANDALUZ	PATATAS GUISADAS	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	CREMA DE CALABACÍN
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA	HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA	ABADEJO AL AJILLO
Guarnición		LECHUGA Y TOMATE	VERDURAS		ZANIALIODIA AL A III I O
		LECHOGA I TOWATE	VERDURAS	ARROZ SALTEADO	ZANAHORIA AL AJILLO
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	ARROZ SALTEADO FRUTA	YOGUR DE SOJA
		FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
Pan/bebida	PAN BLANCO	FRUTA PAN BLANCO	FRUTA PAN BLANCO	FRUTA Pan Blanco	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO	FRUTA PAN BLANCO	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida /alores Nutric.	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida /alores /utric.	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1er plato 2º plato	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1*" plato 2º plato Guarnición	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.ho 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1*" plato 2º plato Guarnición Postre	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1 ^{str} plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip



El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos

habitos tamiliares.

Nifics y initias aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla

bien. La conversación debe ser agradable, aprovechando para co-mentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los

mentar los sucesos del dia, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar. Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen

poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-

Hábitossaludables

hábitos familiares.

Desde AUSCLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofercemes. Para ello os ofrecemes, bara ello os defecemes estas recomendaciones para las cenas:

La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

del día.

Se recomienta abstenerse de prenaraciones muy calávicas (fitnes, quisos se promienta abstenerse de prenaraciones muy calávicas (fitnes, quisos).

- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se eligirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como
- grasos, etc.) y se elapriar intrinsa se ecucirator que no anacian mucra grasa como por ejemplo a la planta, al homo, cocidos o vapor. Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Verdura fresca o verdura cocida Recomendaciones sobre actividad fisica para niños y adosfescentes

Verdura

Carne o huevo Carne o pescado

Verdura con patata, puré de verdura, ensalada

Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata

Verdura fresca, verdura cocida o patata

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activolad física durante la infancia son:

 La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.

 El entorno física y social
- la infancia, en la familia. El entomo fisico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrello de cada persona.

www.ausolan.com



2023/24



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN MELÓN NI PIÑA

_								
	lunes	martes		rcoles	juev		vierr	
	01/04/2024	02/04/2024		4/2024	04/04		05/04/	
^{er} plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	CREMA DE HORTALIZAS	PUCHERO	DE COCIDO	LACITOS A L	A SICILIANA	LENTEJAS COI	N VERDURAS
o plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA	DE PATATA	MERLUZA E	MPANADA	CARNE DE CERDO EN	I SALSA ESPAÑOLA
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS	LECHUGA, CEBO	LLA Y ZANAHORIA	JUDIAS \	VERDES	PATATAS	FRITAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FR	UTA	FRU	JTA	YOG	UR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN B	BLANCO	PAN BL	ANCO	PAN INT	FGRAI
Valores	703 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	788 kcal	23 g.prot	756 kcal	19 g.prot	703 kcal	30 g.prot
Nutric.	89 g.hc 27 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	88 g.hc	40 g.lip	118 q.hc	23 g.lip	89 g.hc	27 g.lip
						. 3 1		31
	lunes	martes	miéi	rcoles	juev	ves	vierr	nes
	08/04/2024	09/04/2024	10/04	4/2024	11/04		12/04/	2024
1 ^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS	CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZ	OS CON ESPINACAS	PAELLA DE V	VERDURAS
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	CALAMAR	RES FRITOS	CONTRAMUSLO DE	POLLO AL AJILLO	ABADEJO A	AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS		ATE Y ACEITUNAS	ARROZ SA		GUISANTES S	
	FRUTA	FRUTA		UTA	FRU		YOG	
Postre								
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO		BLANCO	PAN BL		PAN INT	
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal 30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc 18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip
	lunes	ORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL Martes	mić.	rcoles	juev	100	vierr	•••
	15/04/2024	16/04/2024		4/2024	18/04/		19/04/	
	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA	SALMOREJO		4/2024	18/04/	/2024	19/04/	2024
			- M					
	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO						
2º plato			w					
1er plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO						
2º plato Guarnición	POLLO ASADO JUDIAS VERDES	PESCADITO FRITO ENSALADA						
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS						
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO						
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip						
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.he 23 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes	miéi	rcoles	jue		vierr	
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024	mié 24/0 ⁴	4/2024	25/04/	/2024	26/04/	2024
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.he 23 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes	mié 24/0 ⁴			/2024		2024
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024	mié 24/0 PATATAS	4/2024	25/04/	/2024 .ABACÍN Y PUERRO	26/04/	2024 CALABACÍN
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV	/2024 .ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE	2024 CALABACÍN PESCADO
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE	miéi 24/0· PATATAS CONTRAMUSLO D VERE	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA DURAS	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA	/2024 .ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA	2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO
2º plato Guarnición Postre Par/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 84 g.hc 35 g.prot 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR	4/2024 GUISADAS JE POLLO EN SALSA DURAS JUTA	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AV ARROZ SA FRU	/2024 .ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JTA	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG	2024 :ALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR
2º plato Guarnición Postre Par/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.he 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.he 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERD FR PAN B	4/2024 GUISADAS JE POLLO EN SALSA DURAS JUTA BLANCO	25/04, LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA A\ ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 LABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JTA LANCO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI	2024 :ALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR
2º plato Guarnición Postre Panthebida Valores Vutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Panthebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 gprot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 gprot	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERE FR PAN B	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA DURAS LUTA BLANCO 34 g.prot	25/04, LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AI ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JTA ANCO 16 g.prot	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal	ZO24 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 g.prot
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.he 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.he 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERD FR PAN B	4/2024 GUISADAS JE POLLO EN SALSA DURAS JUTA BLANCO	25/04, LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA A\ ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 LABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JTA LANCO	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip
2º plato Guarnición Postre Panthebida Valores Vutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Panthebida Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.he 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.he 28 g.lip	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS E POLLO EN SALSA DURAS LUTA BLANCO 34 g.prot	25/04, LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AI ARROZ SA FRU PAN BL	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 keal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 keal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan'bebida Valores Nutric. 1º plato Suarnición Postre Pan'bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 g.lip
2º plato Guarnición Postre Pan'bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato Guarnición Postre Pan'bebida Valores Nutric.	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 keal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO PATATAS AL HORNO	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip
2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Valores Valores Valores	POLLO ASADO JUDIAS VERDES FRUTA PAN BLANCO 756 kcal 118 g.ho 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 22 g.lip lunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	PESCADITO FRITO ENSALADA NATILLAS PAN BLANCO 720 kcal 84 g.hc 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS SAN JACOBO PATATAS AL HORNO FRUTA	mié 24/04 PATATAS CONTRAMUSLO D VERL FR PAN B 607 kcal 75 g.hc	4/2024 GUISADAS BE POLLO EN SALSA DURAS BUITA BLANCO 34 g.prot 21 g.lip	25/04/ LENTEJAS CON CAL HAMBURGUESA AN ARROZ SA FRU PAN BL 712 kcal 88 g.hc	/2024 ABACÍN Y PUERRO VE A LA PLANCHA ALTEADO JITA ANCO 16 g prot 34 g lip	26/04/ CREMA DE C VARITAS DE ZANAHORIA YOG PAN INTI 898 kcal 90 g.hc	(2024 CALABACÍN PESCADO AL AJILLO UR EGRAL 32 gprot 48 glip



Desde AUSOLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos estas recomendaciones para las cenas:

La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas

- del día.

 La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio dia, pero no será copiosa.
 Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se eligirán formas de cocinado que no afiadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al homo, cocidos o vapor.
 Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impliad que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Verdura con patata, puré de verdura, ensalado Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata Pescado o huevo Carne o huevo Came o pescado Verdura fresca, verdura cocida o patata Verdura fresca o verdura cocida Yogur o derivados

Hábitossaludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos

hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla
- bien. La conversación debe ser agradable, aprovechando para co-mentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los mentar los sucesos del ota, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...

 Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.

 Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen

- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.

 Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-dados...

Recomendaciones sobre actividad Pisica para niños y adoslescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de inte

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- la infancia, en la familia. El entorno físico y social donde vivímos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

www.ausolan.com



2023/24

Del 1 al 30 de abril DIETA SIN LECHE_PROTEÍNA DE LA VACA

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO	CREMA DE HORTALIZAS	PUCHERO DE COCIDO	LACITOS A LA SICILIANA	LENTEJAS CON VERDURAS
plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA	ABADEJO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA	MERLUZA CON AJO Y PEREJIL	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
arnición	SALTEADO DE VERDURITAS	PISTO DE VERDURAS	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JUDIAS VERDES	PATATAS FRITAS
stre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
an/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	703 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	788 kcal 23 g.prot	756 kcal 19 g.prot	703 kcal 30 g.prot
lutric.	89 g.hc 27 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	88 g.hc 40 g.lip	118 g.hc 23 g.lip	89 g.hc 27 g.lip
1	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
^{er} plato	SOPA DE PASTA	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS CON TOMATE	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	PAELLA DE VERDURAS
2º plato	MAGRO DE CERDO EN SALSA	TORTILLA FRANCESA DE ATÚN	CALAMARES FRITOS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO	ABADEJO AL LIMÓN
Guarnición	PATATAS ASADAS	ZANAHORIAS SALTEADAS	LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO	GUISANTES SALTEADOS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR DE SOJA
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores	607 kcal 34 g.prot	590 kcal 30 g.prot	720 kcal 35 g.prot	679 kcal 29 g.prot	618 kcal 33 g.prot
Nutric.	75 g.hc 21 g.lip	81 g.hc 18 g.lip	84 g.hc 30 g.lip	86 g.hc 25 g.lip	93 g.hc 15 g.lip
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
1 ^{er} plato	CODITOS CON SALSA DE TOMATE	SALMOREJO			
2º plato	POLLO ASADO	PESCADITO FRITO			
Guarnición	JUDIAS VERDES	ENSALADA			
Postre	FRUTA	NATILLAS DE SOJA			
Postre	FRUTA PAN BI ANCO	NATILLAS DE SOJA PAN BI ANCO			
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip			
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes	miércoles	jueves	viernes
Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes		The state of the s	
Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
Pan/bebida Valores Nutric. 1°′ plato 2° plato	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE	PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	24/04/2024 Patatas guisadas Contramuslo de Pollo en Salsa	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO
Pan/bebida Valores Nutric. 1° plato 2º plato Guarnición	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	PAN BLANCO 720 keal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO
Pan/bebida Valores Nutric. 1°′ plato 2° plato Guarnición Postre	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g prot 84 g hc 30 g lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL
Pan/bebida Valores Nutric. 1° plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g prot 84 g hc 30 g lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA
Pan/bebida Valores Nutric. 1º" plato 2º plato Guarnición Postre	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip	PAN BLANCO 720 kcal 35 g prot 84 g hc 30 g lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g prot 87 g hc 17 g lip	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1° plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 28 g.lip Iunes	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 koal 16 gprot	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot
Pan/bebida /alores /utric. "" plato Pan/bebida Pan/bebida /alores /utric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 898 kcal 898 kcal 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Iunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1º plato 2º plato 3uarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip lunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 25 g.lip lunes 29/04/2024	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 898 kcal 898 kcal 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Iunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 898 kcal 898 kcal 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric.	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Iunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Orden Orden	PAN BLANCO 756 kcal 19 g.prot 118 g.hc 23 g.lip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 g.prot 88 g.hc 26 g.lip Iunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip
Pan/bebida Valores Nutric. 1" plato 2º plato Guarnición Postre Pan/bebida Valores	PAN BLANCO 756 kcal 19 gprot 118 ghe 23 glip Iunes 22/04/2024 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA PAN BLANCO 659 kcal 23 gprot 88 ghe 28 glip Iunes 29/04/2024 MACARRONES BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	PAN BLANCO 720 kcal 35 g.prot 84 g.hc 30 g.lip martes 23/04/2024 COCIDO ANDALUZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN BLANCO 624 kcal 35 g.prot 87 g.hc 17 g.lip martes 30/04/2024 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS AL HORNO FRUTA	24/04/2024 PATATAS GUISADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA VERDURAS FRUTA PAN BLANCO 607 kcal 34 g.prot 75 g.hc 21 g.lip	25/04/2024 LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN BLANCO 712 kcal 16 g.prot 88 g.hc 34 g.lip	26/04/2024 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL AJILLO ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR DE SOJA PAN INTEGRAL 898 kcal 32 g.prot 90 g.hc 48 g.lip



El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desa-rrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos

habitos tamiliares.

Nifics y initias aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla

bien. La conversación debe ser agradable, aprovechando para co-mentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los

mentar los sucesos del dia, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar. Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen

poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfa-

Hábitossaludables

hábitos familiares.

Desde AUSCLAN somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofercemes. Para ello os ofrecemes, bara ello os defecemes estas recomendaciones para las cenas:

La cena se eligirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

del día.

Se recomienta abstenerse de prenaraciones muy calávicas (fitnes, quisos se promienta abstenerse de prenaraciones muy calávicas (fitnes, quisos).

- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se eligirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como
- grasos, etc.) y se elapriar intrinsa se ecucirator que no anacian mucra grasa como por ejemplo a la planta, al homo, cocidos o vapor. Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Verdura fresca o verdura cocida Recomendaciones sobre actividad fisica para niños y adosfescentes

Verdura

Carne o huevo Carne o pescado

Verdura con patata, puré de verdura, ensalada

Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata

Verdura fresca, verdura cocida o patata

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activolad física durante la infancia son:

 La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.

 El entorno física y social
- la infancia, en la familia. El entomo fisico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo. Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrello de cada persona.

www.ausolan.com



2023/24

