



MENÚ JULIO DE 2017

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Crema de calabaza y zanahoria Filete de Sajonia con patatas fritas Fruta</p> <p><i>675 Kcal/28g P/24g L/81g H</i></p>	<p>Arroz tres delicias (Contiene huevo) Filete de ternera con champiñones Yogur (Contiene leche) / Fruta</p> <p><i>700 Kcal/28g P/20g L/99g H</i></p>	<p>Sopa de estrellas (Contiene gluten, puede cont. huevo) Albóndigas con patatas fritas (Contiene gluten) Fruta</p> <p><i>701 Kcal/37g P/25g L/77g H</i></p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de patatas con tomate natural (Contiene huevo) Fruta</p> <p><i>722 Kcal/ 28g P/23 g L/91g H</i></p>	<p>Espaguetis boloñesa (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Rabas de calamar con lechuga y brotes de soja (Contiene gluten, moluscos y sulfitos) Helado (Contiene leche, puede cont. gluten y soja) / Fruta</p> <p><i>755 Kcal/ 34g P/25 L/96g H</i></p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Menestra rehogada Filete de cerdo con puré de patatas Fruta</p> <p><i>637 Kcal/30g P/25g L/67g H</i></p>	<p>Patatas riojana Atún encebollado con tomate (Contiene pescado) Pettit Suisse (Contiene leche) / Fruta</p> <p><i>725 Kcal/35g P/40g L/54g H</i></p>	<p>Alubias con verduras y chorizo (Contiene soja y leche) Tortilla de jamón con pisto (Contiene huevo) Fruta</p> <p><i>742 Kcal/36g P/29g L/73g H</i></p>	<p>Paella mixta (Contiene moluscos, crustáceos, puede contener pescado) Pollo asado con lechuga y zanahoria (Contiene pescado y sulfitos) Fruta</p> <p><i>715 Kcal/30g P/17g L/107g H</i></p>	<p>Coditos con tomate y bacon (Contiene gluten y soja, puede contener huevo) Nuggets de pescado con lechuga y tomate (Contiene gluten, soja y pescado, puede cont. sulfitos, crustáceos, huevo, leche, apio y moluscos) Natillas (Contiene leche)/ Fruta</p> <p><i>734 Kcal/36g P/23g L/101g H</i></p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Crema de patata y calabacín Cinta de lomo a la plancha con lechuga y brotes de soja (contiene sulfitos) Fruta</p> <p><i>643 Kcal/ 31g P/231g L/73g H</i></p>	<p>Lentejas con verduras y chorizo (Contiene soja y leche) Huevos Villaroy con lechuga y maíz (Contiene gluten, leche y sulfitos) Gelatina (Contiene leche)/ Fruta</p> <p><i>776 Kcal/ 38g P/ 30g L/ 79g HC</i></p>	<p>Sopa de estrellitas o Gazpacho (Contiene gluten, puede cont. huevo) Pollo al ajillo con patatas fritas Fruta</p> <p><i>661 Kcal/23g P/26g L/79g H</i></p>	<p>Arroz blanco con tomate Merluza en salsa verde con guisantes (Contiene pescado) Fruta</p> <p><i>741 Kcal/27g P/18g L/ 114g H</i></p>	<p>Ensalada de pasta (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Albóndigas con verduras (Contiene gluten) Flan de vainilla (Contiene leche) / Fruta</p> <p><i>721 Kcal/31g P/19g L/101g H</i></p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Judías verdes salteadas con patatas Hamburguesa con patatas fritas (Contiene soja) Fruta</p> <p><i>628 Kcal/69g P/24g L/75g H</i></p>	<p>Arroz con pollo y verduras Palometa en tomate (Contiene pescado) Natillas (Contiene leche) / Fruta</p> <p><i>725 Kcal/26g P/20g L/108g H</i></p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de patatas con lechuga y tomate (Contiene huevo y sulfitos) Fruta</p> <p><i>694 Kcal/30g P/18g L/91g H</i></p>	<p>Sopa de picadillo de huevo o Gazpacho (Contiene gluten) Croquetas de bacalao con lechuga y maíz (Contiene pescado/ gluten y sulfitos, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Fruta</p> <p><i>659 Kcal/21g P/38g L/54g H</i></p>	<p>Ensaladilla rusa (Contiene pescado y huevo) Merluza a la plancha con berenjenas (Contiene pescado/ gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Helado (Contiene leche, puede cont. gluten y soja)/ Fruta</p> <p><i>737 Kcal/30g P/35g L/72g H</i></p>
LUNES 31				
<p>Sopa de fideos o Gazpacho (Contiene gluten, puede cont. huevo) San Jacobo con lechuga y zanahoria (Contiene gluten, leche y pescado, puede cont. sulfitos, crustáceos, huevo, soja, apio y moluscos) Fruta</p> <p><i>676 Kcal/26g P/33g L/65g H</i></p>				

El Estudio Aladino, "Estudio de vigilancia de crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España", muestra una relación directa del sedentarismo en niños con el sobrepeso y obesidad.

Se debe seguir una dieta sana y equilibrada para cada edad y realizar ejercicio que incluya actividades aeróbicas (bicicleta, patinaje) y actividades de fuerza-elasticidad (gimnasia, artes marciales).

El deporte diario, favorece el desarrollo de las funciones orgánicas y a la prevención de enfermedades tales como diabetes, hipertensión u osteoporosis. Es importante hacer actividad física al aire libre para beneficiar la síntesis de micronutrientes.

¡Moverse es sano y divertido!