

2026 MENÚ DE ENERO- JANUARY MENU

LUNES MONDAY 5	MARTES TUESDAY 6	MIÉRCOLES WEDNESDAY 7	JUEVES THURSDAY 8	VIERNES FRIDAY 9
		Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Crema de calabacín con patata <i>Courgette cream with potato</i>	*Fideua
		*Lenguado rebozado con lechuga <i>Breaded sole with lettuce</i>	Pavo guisado con patatas y pimientos <i>Stewed turkey with Potatoes and peppers</i>	*Bonito con tomate y lechuga Tuna with tomato sauce y lettuce
		Fruta/Fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta/Fruit
		745,3kcal. 22,5%prot. 29,8% Lip. 47,7% Hc	762Kcal. 18,4% prot. 23,1% Lip. 58,5% Hc	739,8Kcal. 23,8%Prot. 26,4% Lip. 49,6%Hc
LUNES MONDAY 12	MARTES TUESDAY 13	MIÉRCOLES WEDNESDAY 14	JUEVES THURSDAY 15	VIERNES FRIDAY 16
Rissotto con champiñones <i>Rissotto with mushrooms</i>	Judías verdes con patata <i>Green beans with potato</i>	Garbanzos con verduras y arroz <i>Chickpeas in sauce with vegetables and rice</i>	Crema de zanahoria y patata <i>Carrot cream and potato</i>	Macarrones con atún y cebolla <i>Macaroni with tuna and onion</i>
Bacalao al horno con tomate y lechuga <i>Baked cod with tomato and lettuce</i>	Pollo asado con guarnición de pimientos <i>Roast chicken with peppers</i>	Calamares en salsa y lechuga <i>Squids in sauce and lettuce</i>	Albóndigas Azúa con champiñones <i>Azúa meatballs With mushrooms</i>	Palometa rebozada con lechuga <i>Breaded pomfret with lettuce</i>
Fruta	Fruta/yogurFruit/yoghurt	Fruta/yogurFruit/yoghurt	Fruta/yogur Fruit / yoghurt	Fruta/fruit
767,9kcal. 12,8% Prot. 33,1% Lip 54% Hc	769,7Kcal. 16,2%Prot. 43,5%Lip. 40,6%Hc	783,4Kcal. 19,9% Prot. 35,2%Lip. 44,8%Hc	726,2kcal. 18,8% Prot. 35,4% Lip. 45,4% Hc	747,8kcal. 23,5%Prot. 44,9% Lip. 31,3%Hc
LUNES MONDAY 19	MARTES TUESDAY 20	MIÉRCOLES WEDNESDAY 21	JUEVES THURSDAY 22	VIERNES FRIDAY 23
Arroz con vegetales <i>Rice with vegetables and eggs</i>	Acelgas con jamón <i>Chards with ham</i>	Guisantes con jamón y cebolla <i>Peas with ham and onion</i>	Crema de brocoli y queso Broccoli cream and cheese	Espagueti con atún y tomate Spaghetti with tuna and tomato sauce
Lomo a la riojana <i>Pork loin with peppers</i>	Tortilla de patata con ensalada de tomate <i>Potato omelette with tomato salad</i>	Merluza con tomate y béchamel <i>Hake with tomato and bechamel</i>	Ternera plancha con pimientos <i>Steak with peppers</i>	Salmón con cebolla al horno Baked salmon with onion
Fruta/fruit	Fruta/yogurFruit/yoghurt	Fruta/fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta/ Fruit
727,0kcal. 15,4%Prot. 31,2% Lip. 53,7% Hc.	783,4Kcal. 19,9% Prot. 35,2%Lip. 44,8%Hc	729,8Kcal.22,4%Prot. 30,5% Lip. 46,8% Hc.	762Kcal. 18,4% prot. 23,1% Lip. 58,5% Hc	740,8kcal. 23,5%Prot. 42,9% Lip. 31,3%Hc.
LUNES MONDAY 26	MARTES TUESDAY 27	MIÉRCOLES WEDNESDAY 28	JUEVES THURSDAY 29	VIERNES FRIDAY 30
Arroz tres delicias Three delight rice	Espinacas con jamón Spinach with ham	Guisantes con cebolla y jamón <i>Peas with onion and ham</i>		Espiraletas con atún y tomate <i>Spirals with tuna and tomato</i>
Pechugas de pollo al horno con tomate y pimientos Baked chicken breasts with tomato and peppers	Chuleta de cerdo al horno con patatas fritas Baked pork chops and chips	Huevos al horno con jamón y bechamel <i>Baked eggs with ham and bechamel</i>		Pastel de pescado con lechuga Fish cake with lettuce
Fruta/fruit	Fruta/yogurFruit/yogurt	Fruta/yogurFruit/yogurt		Fruta/ Fruit
719,9Kcal. 18,8%Prot. 24,8% Lip. 56,5% Hc.	769,7Kcal. 16,2%Prot. 43,5%Lip. 40,6%Hc	769,7Kcal. 16,2%Prot. 43,5%Lip. 40,6%Hc		740,8kcal. 23,5%Prot. 42,9% Lip. 31,3%Hc.

Elaboración y responsable del menú: La dirección.
Menú revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins.
Nª Colegiada: ARA00025

Ingestas calóricas para niños y niñas de 9-13 años, aportando entre 725-798kcal en la comida del mediodía (35%energía kcal/día). Alimentos con componentes alérgenos: huevos, merluza- lenguado-bonito-bacalao (pescado), paella (marisco), fideua (marisco), calamar (molusco), empanados (cereales con gluten), vichyssoise (leche), canelones(leche), albóndigas (cereales con gluten), patatas (sulfitos). 30g de pan

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

**1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA
FRUTA**

VEGETAL

+ CARNE

VEGETAL

+ PESCADO

VEGETAL

+ HUEVO

PASTA/ARROZ /LEGUMBRE + CARNE

PASTA/ARROZ/LEGUMBRE + PESCADO

PASTA/ARROZ/LEGUMBRE + HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+

PASTA/ARROZ + PESCADO

PASTA/ARROZ+ HUEVO

PASTA/ARROZ + CARNE

VEGETAL+ PESCADO

VEGETAL+HUEVO

VEGETAL+CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

Según la OMS el sobrepeso u obesidad infantil es una pandemia y una enfermedad con consecuencia a largo, medio y corto plazo. Si en la edad infantil nuestros niñ@s tienen problemas de peso es mas fácil que de mayores también los tengan, así que recomendamos a los papás y a las mamás a educar a sus hij@s durante esta etapa a tener unos hábitos saludables, ya sean alimenticios como deportivos, y la mejor manera es el ejemplo, así que animamos en este nuevo año a priorizar este objetivo y así hacer un cambio familiar saludable.

Empezamos con un pequeño decálogo de prevención de sobrepeso infantil:

1. No saltarse ninguna comida, realizad las 5 comidas diarias.
2. Comed despacio.
3. Tomad raciones adecuadas a la edad.
4. Tomad en abundancia vegetales y frutas, 5 al día.
5. Tomad cereales integrales.
6. Reducid el consumo de carnes rojas y aumentad el consumo de pescado.
7. Evitad/reducid las bebidas azucaradas, comidas precocinadas, dulces...
8. Rescatad la "comida de la abuela".
9. Haced ejercicio.
10. Y sobre todo sed felices.