

Colegio Quercus Septiembre 2023

MENÚ PRIMER CICLO



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Vacaciones

4
Vacaciones

5
1º. Puré de verduras con merluza NIJK
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
666 30 81 23

6
1º. Puré de zanahoria con pavo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
544 33 61 17

7
1º. Puré de verduras con cerdo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
603 34 78 13

8
1º. Puré de calabacín con pollo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
706 28 86 24

11
1º. Puré de zanahoria con fogonero NIJK
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
607 23 53 32

12
1º. Puré de verduras con huevo NH
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
676 35 90 17

13
1º. Puré de verduras con ternera N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
473 21 57 29

14
1º. Puré de verduras con pollo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
652 35 72 23

15
1º. Puré de verduras con merluza NIJK
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
666 30 81 23

18
1º. Puré de verduras con huevo HN
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
677 39 73 22

19
1º. Puré de zanahoria con pavo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
660 25 85 23

20
1º. Puré de calabacín con merluza NIJK
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
676 48 63 23

21
1º. Puré de verduras con cerdo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
573 33 46 25

22
1º. Puré de calabacín con pollo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
618 31 81 17

25
1º. Puré de zanahoria con fogonero NI
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
668 24 43 43

26
1º. Puré de verduras con huevo NH
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
706 40 73 27

27
1º. Puré de verduras con ternera N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
663 32 70 27

28
1º. Puré de verduras con merluza NIJK
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
602 27 60 24

29
1º. Puré de verduras con pollo N
Fruta triturada
Calorías Prot. H.C. Lípidos
734 35 96 22

Sugerencias para la cena:

Si comes . . .	Debes cenar . . .
Verduras + Huevo	Pasta o arroz + Carne
Carne	Pescado
Pescado	Huevo
Legumbres + Huevo	Verduras + Carne
Carne	Pescado
Pescado	Huevo
Pasta o arroz + Huevo	Verduras + Carne
Carne	Pescado
Pescado	Huevo

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .

¿SABÍAS QUE...?
Te proponemos los siguientes pequeños cambios, para comer mejor:
Toma más frutas y hortalizas, legumbres, frutos secos y más vida activa y social.
Cambia tus elecciones por agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen y alimentos de temporada y proximidad.
Consume menos sal, azúcares, carne roja y procesada y alimentos ultraprocesados.

