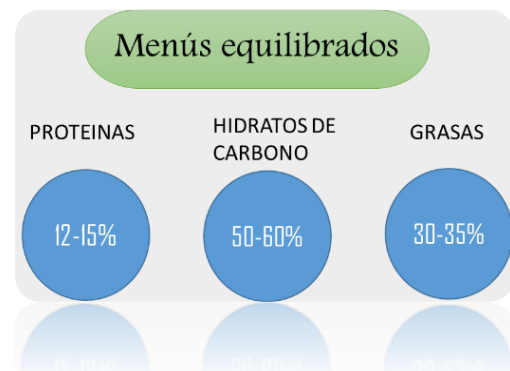


**SUGERENCIAS PARA CASA**

<b>1ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de york pan, fruta o yogur	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> bocadoillo <b>Cena:</b> Patata asada con pechuga de pollo a la plancha, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> fruta <b>Cena:</b> pescado en papillote con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales. <b>Cena:</b> Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
<b>2ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadoillo. <b>Cena:</b> ensalada mixta, merluza a la plancha, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, hamburguesa casera, pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia De frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Tortilla de atún, tomate, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur.
<b>3ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> ensalada mixta, filete de lomo con verduras, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con galleta <b>Cena:</b> Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, frutos secos y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, tortilla de quisantes, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Hervido de verduras lenguado a la plancha, pan y fruta.
<b>4ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Sopa de letras con pollo y verduras, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Ensalada tortilla de calabacín y berenjena, pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> crema de verduras croquetas de pescado caseras, pan, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> pizza casera con york, queso y champiñón, pan y fruta.
<b>5ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Ensalada tropical, croquetas caseras, pan y fruta o yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de tomate. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Leche y cereales integrales. <b>Cena:</b> Puré de patata al horno con verduras, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> huevos con tomate, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Fruta. <b>Cena:</b> Patata cocida con atún y tomate partido, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de york y queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> salteado de verduras con salchichas, pan, fruta y yogur.
<b>6ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pechuga de pavo. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, alitas de pollo al horno, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york y queso. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> hervido de verduras y hamburguesa de pescado casera pan y yogur	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Ensalada, pescadilla con champiñones, pan y fruta	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta
<b>7ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Ensalada de patata con zanahoria, merluza rebozada, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> pechuga a la plancha con bastones de berenjena, fruta y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con tostada integral de mermelada, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de queso. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Lengüado con champiñones, ensalada mixta, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón y queso. <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> Sopa de estrellas y huevo, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón york. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada, ternera a la plancha, pan, fruta o yogur.
<b>7ª Semana</b>	<b>Desayuno:</b> Macedonia de frutas <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de lomo embuchado. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Ensalada, berenjenas rellenas pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales integrales y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Ensalada mixta, tortilla francesa con queso, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Leche con cereales, fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de atún. <b>Merienda:</b> Bocadoillo <b>Cena:</b> Ensalada, caballa al horno con patatas, pan y yogur.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con frutos secos, canela en polvo y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de jamón serrano <b>Merienda:</b> Fruta <b>Cena:</b> albóndigas con verduras, ensalada, pan y fruta.	<b>Desayuno:</b> Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azúcar y fruta. <b>Almuerzo:</b> Sándwich de pan integral de pate. <b>Merienda:</b> Vaso de leche con cereales integrales <b>Cena:</b> Hervido de verduras, san Jacobo, pan, fruta y yogur

**RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD**

EDADES	Kcal/día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1-3 Años	1300	325	455	130	390
4-8 Años	1592 o 1742	412 o 435	575 o 610	168 o 174	492 o 522
9-13 Años	1891 o 2279	517 o 569	705 o 798	207 o 227	621 o 683
14-18 Años	2368 o 3152	692 o 788	870 o 1103	258 o 315	728 o 945



# COLEGIO SAN PEDRO APÓSTOL



## MENÚ CURSO 2020-2021

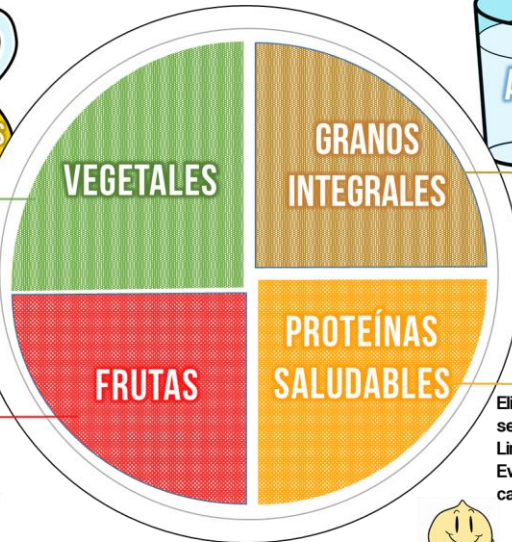
Use aceites saludables y de producción local tanto para cocinar como para ensaladas y en la mesa (de oliva o girasol). Limite la margarina. Evite las grasas trans.



Cuanto más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y disfruta de la temporalidad de las verduras.



Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.



Bebe agua, té o café, evitando adicionarles azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si tienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pasta, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "industriales" y los granos refinados (arroz y pan blanco).



Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos como fuente proteica.

Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.



# MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR LENTEJAS CON MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MARINERA ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PARTIDO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE POLLO VERANIEGA ALUBIAS CON ARROZ Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LOMBARDA Y MANZANA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS
	Kcal 761 prot 17 gluc 59% lip 24%	Kcal 680 prot 18% gluc 56% lip 26%	Kcal 738 prot 17% gluc 46% lip 37%	Kcal 614 prot 13% gluc 55% lip 32%	Kcal 673 prot 15% gluc 59% lip 26%
<b>2ª Semana</b>	ENSALADA CON CRUJIENTES DE POLLO POTAJE DE GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	SOPA DE PESCADO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ TRES DELICIAS CASERO BACALAO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA ASADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA MEDITERRÁNEA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 612 prot 13% gluc 54% lip 33%	Kcal 770 prot 17% gluc 47% lip 36%	Kcal 652 prot 16% gluc 57% lip 27%	Kcal 709 prot 15% gluc 53% lip 33%	Kcal 699 prot 18% gluc 62% lip 20%
<b>3ª Semana</b>	ENSALADA PANADERA ASADO DE PESCADO CON PATATA Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PURÉ DE PATATAS CASERO PAN INTEGRAL NARANJA CON CANELA	ENSALADA PRIMAVERA LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA CON CABALLAS PASTA A LA BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 644 prot 15% gluc 48% lip 37%	Kcal 647 prot 12% gluc 60% lip 29%	Kcal 727 prot 20% gluc 54% lip 25%	Kcal 728 prot 16% gluc 59% lip 25%	Kcal 620 prot 16% gluc 60% lip 24%
<b>4ª Semana</b>	ENSALADA MIXTA HUEVO AL PLATO Y PATATAS ASADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	POTAJE DE ALUBIAS ALITAS O JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON YORK Y QUESO GUIZO DE RAPE CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRÁNEA SOPA MARAVILLA CON GARBANZOS Y CARNE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE BOCAS DE MAR PAELLA DE MAGRA Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 712 prot 15% gluc 58% lip 26%	Kcal 653 prot 11% gluc 44% lip 45%	Kcal 639 prot 13% gluc 48% lip 39%	Kcal 696 prot 18% gluc 53% lip 29%	Kcal 670 prot 11% gluc 61% lip 27%
<b>5ª Semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS GUIZO DE PAVO CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA	ENSALADA PRIMAVERA TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE POLLO VERANIEGA GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 708 prot 18% gluc 48% lip 35%	Kcal 775 prot 15% gluc 53% lip 31%	Kcal 617 prot 16% gluc 57% lip 28%	Kcal 709 prot 12% gluc 62% lip 26%	Kcal 764 Prot 12% Gluc 58% Lip 30%
<b>6ª Semana</b>	ENSALADA HORTALIZAS ESTOFADO DE COSTILLEJAS CON PASTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA MEDITERRÁNEA ASADO DE PESCADO CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ZARANGOLLO CON TOMATE ALIÑADO ALUBIAS CON CHORIZO PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA PANADERA SOPA CUBIERTA HAMBURGUESA DE POLLO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LOMBARDA ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO LECHE CON CACAO
	Kcal 716 prot 15% gluc 59% lip 26%	Kcal 627 prot 16% gluc 45% lip 39%	Kcal 753 prot 11% gluc 55% lip 35%	Kcal 763 prot 21% gluc 46% lip 33%	Kcal 676 prot 13% gluc 59% lip 28%
<b>7ª Semana</b>	ENSALADA PRIMAVERA GUIZO DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA HORTALIZAS PASTA CON ATÚN Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO PAN BLANCO BATIDO DE FRUTAS	ENSALADA MURCIANA PAELLA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA BOCAS DE MAR SOPA DE GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO
	Kcal 730 prot 13% gluc 58% lip 31%	Kcal 658 prot 15% gluc 64% lip 21%	Kcal 677 prot 20% gluc 47% lip 32%	Kcal 705 prot 13% gluc 61% lip 27%	Kcal 685 prot 17% gluc 63% lip 20%
<b>8ª Semana</b>	ALUBIAS A LA RIOJANA SARDINAS EN ACEITE CON LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE ESPIRALES TRICOLOR SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PRIMAVERA ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	ENSALADA DE HORTALIZAS ESPAGUETIS A LA BOLONESA PAN BLANCO MACEDONIA DE FRUTAS	ENSALADA DE YORK GUIZO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO POSTRE LÁCTEO
	Kcal 620 prot 15% gluc 53% lip 32%	Kcal 684 prot 15% gluc 54% lip 31%	Kcal 724 prot 13% gluc 59% lip 27%	Kcal 778 prot 13% gluc 53% lip 34%	Kcal 627 prot 17% gluc 48% lip 35%

Menú valorado por Lucía González, Graduado en Nutrición Humana y Dietética, colegiada N.º MU00081.

## CALENDARIO ESCOLAR 2020 - 2021

septiembre - 2020	octubre - 2020	noviembre - 2020	diciembre - 2020	enero - 2021
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
febrero - 2021	marzo - 2021	abril - 2021	mayo - 2021	junio - 2021
Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	Lun Mar Mié Jue Vier Sá Dom 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30