

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDIAS VERDES CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN/FRUTA 670 KCAL 29.7 P 25.6 L 80.2 HC	2 LENTEJAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATA PAN/ POSTRE LACTEO 744.1 KCAL 32.3 P 28.9 L 88.7 HC	3 CREMA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA NARANJA CON ENSALADA PAN/FRUTA 705.1 KCAL 29.5 P 26.3 L 91.2 HC
6 GARBANZOS CON VERDURAS CAZUELA DE PESCADO CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/FRUTA 737.3 KCAL 28.7 P 27.3 L 94.2 HC	7 MENESTRA CON REFRITO DE AJO LOMO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO PAN/ POSTRE LACTEO 715 KCAL 30.6 P 25.8 L 90.1 HC	8 PASTA CARBONARA FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/FRUTA 734.5 KCAL 29.8 P 27.3 L 92.4 HC	9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 761.4 KCAL 33.2 P 29.8 L 90.1 HC	10 VERDURA TRICOLOR HAMBURGUESA CON PATATAS CHIPS PAN/FRUTA 730.6 KCAL 33.7 P 27.4 L 87.3 HC
13 FESTIVO	14 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 743 KCAL 27.1 P 27.8 L 96.1 HC	15 CREMA DE ZANAHORIA LOMO ADOBADO EN SALSA DE PIMIENTOS PAN/FRUTA 723.7 KCAL 28 P 27.7 L 90.6 HC	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PALOMETA A LA MARINERA CON MEJILLONES PAN/ POSTRE LACTEO 735.8 KCAL 31.8 P 28.2 L 88.7 HC	17 SOPA DE FIDEOS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL JUGO CON ENSALADA PAN/FRUTA 671.9 KCAL 28.4 P 27.1 L 78.6 HC
20 GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PATATA PAN/FRUTA 703.4 KCAL 26.8 P 24.6 L 93.7 HC	21 MENESTRA CON REFRITO DE AJO LOMO EN SALSA ESPAÑOLA CON ARROZ SALTEADO PAN/ POSTRE LACTEO 723.4 KCAL 30.6 P 26.6 L 90.4 HC	22 LENTEJAS A LA RIOJANA FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN/FRUTA 741.8 KCAL 32.4 P 28.6 L 88.7 HC	23 PASTA CON ATÚN TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 715.7 KCAL 28.2 P 26.5 L 91.1 HC	24 CREMA DE VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA PAN/FRUTA 746.3 KCAL 31.7 P 28.3 L 91.2 HC
27 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN, LECHUGA Y TOMATE PAN/FRUTA 735.6 KCAL 27.1 P 27.8 L 94.25 HC	28 ARROZ NAPOLITANA CAZUELA DE PESCADO CON PATATA Y ZANAHORIA PAN/ POSTRE LACTEO 723.7 KCAL 28.1 P 27.7 L 90.5 HC	29 SOPA DE COCIDO CARNE GUISADA CON GARBANZOS PAN/FRUTA 740.4 KCAL 34.9 P 30.4 L 81.8 HC	30 JUDIAS VERDES CON PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/ POSTRE LACTEO 659,1 KCAL 31.1 P 23.9 L 79.9 HC	31 CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATA PAN/FRUTA 733,8 KCAL 35,2 P 26,2 L 89,3 HC

¡MÚEVETE!

El ejercicio físico durante la infancia favorece positivamente el **desarrollo físico, psíquico y social**, además de la **motricidad**, el **equilibrio** y la **movilidad**.

Los niños de entre **5 y 17 años** deberían practicar un mínimo de **una hora diaria de actividad física**, a poder ser, aeróbica, como ir en bicicleta, jugar a fútbol o a baloncesto, patinar, correr...



En la medida de lo posible, debemos procurar que los niños vayan **al colegio caminando**.

Incorpora actividades de fuerza para fortalecer los músculos y los huesos, por ejemplo, hacer flexiones o abdominales, tirar de la cuerda...

Integra la actividad física en su día a día: procura que salga de paseo, colabore en las tareas de casa, suba y baje escaleras...

Motiva, apoya y comparte con tu hijo la práctica de deporte para que crezca activo y sano.

Intenta que **reduzca las horas dedicadas a actividades pasivas** como ver la TV o navegar por internet.

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



Programa

www.elgustodecrecer.es