

# Diviértete con la pirámide nutricional!

Paponata sube y baja la pirámide nutricional a diario, y va picoteando en cada escalón en función de su valor alimenticio. Ella ha aprendido a combinar los alimentos para tener una dieta saludable. ¿Te animas?



## guía

para una vida sana y laaaaaaarga!

La **gallina Paponata** es la envidia del corral, es la más fuerte y sana y suma en cada piernapio un montón de años. **Quieres estar sano y vivir muchos, muchos años? Sigue sus consejos.**

1. Procura hacer 5 comidas al día.
2. Bebe mucha agua, cuanta más mejor!!!
3. Haz deporte y diviérteteeeeeee!!!
4. Come sano, es fácil y divertido!!!

# ¡VAMOS A COMER AL COLEEEEEEEEEEEEEE con el menú de Paponata!



**OCTUBRE 2016**

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	3	4	5	6	7	8	9
02	10	11	12	13	14	15	16
03	17	18	19	20	21	22	23
04	24	25	26	27	28	29	30

**NOVIEMBRE 2016**

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	31	1	2	3	4	5	6
02	7	8	9	10	11	12	13
03	14	15	16	17	18	19	20
04	21	22	23	24	25	26	27

**DICIEMBRE 2016**

Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	28	29	30	1	2	3	4
02	5	6	7	8	9	10	11
03	12	13	14	15	16	17	18
04	19	20	21	22	23	24	25

	semana 01	semana 02
<b>APORTE NUTRICIONAL</b>	778,8 Kcal	778,6 Kcal
	30,7 g Proteínas	36,0 g Proteínas
	106,8 g Glúcidos	95,4 g Glúcidos
	25,4 g Lípidos	28,1 Lípidos
	semana 03	semana 04
	774,9 Kcal	793,0 Kcal
	34,4 g Proteínas	34,3 g Proteínas
	105,2 g Glúcidos	100,3 g Glúcidos
	24,0 g Lípidos	28,3 g Lípidos

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>semana 01</b>	<b>Arroz con tomate y salchichas</b> TR 6, 7	<b>Potaje de garbanzos</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Sopa de espinacas</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Crema de zanahoria</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Macarrones con tomate</b> AL 1 TR 3
	<b>Merluza a la romana con judías</b> AL 1, 3, 4	<b>Pollo asado con ensalada</b> AL 14	<b>Albóndigas caseras con patatas</b> AL 1, 3, 7 TR 9	<b>Milanesa a la napolitana con arroz</b> AL 1, 3	<b>Caella al horno con patatas y verduras</b> AL 1, 2, 4, 6, 7, 11, 14 TR 3, 9
	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b>	<b>Fruta</b>	<b>Chocolatina</b> AL 7 TR 8	<b>Yogur</b> AL 7
<b>semana 02</b>	<b>Caldo gallego</b>	<b>Espaguetis con tomate y verduras</b> AL 1 TR 3	<b>Lentejas vegetales</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Arroz a la milanesa</b>	<b>Crema mixta de verduras</b> AL 1, 7 TR 3, 9
	<b>Filete de pollo en salsa de champiñones con patatas</b> AL 1, 14	<b>Tortilla española con ensalada</b> AL 3	<b>Lasaña de atún</b> AL 1, 4, 7 TR 3	<b>Merluza a la romana con ensalada</b> AL 1, 3, 4	<b>Ternera en rodajas con patatitas</b>
	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Petit-suisse</b> AL 7
<b>semana 03</b>	<b>Sopa de letras</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Lentejas estofadas</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Macarrones con tomate</b> AL 1 TR 3	<b>Crema de calabacín</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Arroz a la boloñesa</b>
	<b>Lomo en salsa con patatas y verduras</b>	<b>Paella mixta de pollo y calamares</b> AL 1, 7, 11, 14 TR 3, 9	<b>Pollo guisado con ensalada</b> AL 1, 14	<b>Albóndigas caseras con patatas</b> AL 1, 3, 7 TR 9	<b>Bacalao a la romana con ensalada</b> AL 1, 3, 4
	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Natillas caseras</b> AL 1, 3, 7 TR 13
<b>semana 04</b>	<b>Lentejas con chorizo</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Sopa de estremitas</b> AL 1, 7 TR 3, 9	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Espaguetis con tomate</b> AL 1 TR 3	<b>Fabada asturiana</b> AL 1, 7 TR 3, 9
	<b>Pizza de jamón y queso</b> AL 1, 6, 7	<b>Escalopines con brécol</b> AL 1, 3	<b>Merluza en salsa verde con patatas</b> AL 4, 14	<b>Hamburguesa casera con ensalada</b> AL 1, 3, 7	<b>Tortilla española con ensalada</b> AL 3
	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Melocotón en almíbar</b>	<b>Yogur</b> AL 7

\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor. \* Menú supervisado por nutricionistas.

**alérgenos** AL 1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara • 9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos  
TR Algunos platos pueden contener trazas de alérgenos.

