

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
PURÉ DE CALABAZA	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA Y TOMATE NATURAL	SOPA DE VERDURAS	PAELLA VALENCIANA	LENTEJAS ESTOFADAS	SOPA DE PASTA	ENSALADA
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON TRAMPÓ	PERCA AL HORNO CON VERDURAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJAS DE TOMATE ALIÑADO	JAMÓN Y QUESO CON PALITOS DE ZANAHORIA	LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA	REDONDO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS	FIDEUÁ DE PESCADO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	MERLUZA A LA PLANCHA	BISTEC A LA PLANCHA CON PASTA SALETADA CON VERDURAS	PIZZA DE CARNE Y VERDURAS	TORTILLA DE PATATA Y VERDURAS CON ENSALADA	ENSALADA VARIADA PA AMB OLI
TORTILLA A LA FRANCESA CON TOMATE	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CON PURÉ DE PATATA Y VERDURAS CON TOMATE	VERDURAS			
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28				
SOPA DE COCIDO	MACARRONES A LA BOLOÑESA	PAELLA DE VERDURAS				
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS Y VERDURAS	MERLUZA ADOBADA CON ENSALADA MIXTA	CROQUETAS DE POLLO CON TRAMPÓ				
FRUTA	FRUTA	FRUTA				
PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS						
PURÉ DE CALABACÍN	SOPA DE PASTA	EMPERADOR A LA PLANCHA				
TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA	POLLO HERVIDO CON PATATA Y VERDURAS	CON PASTA CON VERDURAS				
FRUTA	FRUTA	FRUTA				

RECOMENDACIONES GENERALES:



- RACIONES DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES ADECUADAS A LA EDAD.
- ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, REGULAR, ADAPTADA A LA EDAD. PREFERIBLEMENTE EN FAMILIA O EQUIPO.
- HORARIOS DE COMIDA Y SUEÑO REGULARES Y ADAPTADOS A LA EDAD.
- DESAYUNO DIARIO Y COMPLETO: INCLUIR LÁCTEO (LECHE O YOGUR) PAN O CEREALES POCO AZUCARADOS Y TROCITOS DE FRUTAS FRESCAS O ZUMO NATURAL.
- INCLUIR CADA DÍA 1 HORTALIZA + 1 FRUTA EN LA TOMA (DOS RACIONES DE "5 AL DÍA"). LAS FRUTAS RESTANTES DEBEN INCLUIRSE EN MERIENDAS.
- MERIENDAS (MAÑANA / TARDE): INCLUIR LÁCTEOS (LECHE, YOGUR O QUESO) O FRUTAS. EN ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA: INCLUIR BOCADILLO DE FIAMBRES MAGROS O QUESOS TIERNOS.
- EN COMIDAS Y CENAS: PAN MORENO O INTEGRAL. LA BEBIDA DEBERÁ SER AGUA.
- ANTES DE DORMIR: UN VASO DE LECHE.



**AJUNTAMENT DE CALVIÀ
MALLORCA**

www.calvia.com

