



LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	SÁBADO 24	DOMINGO 25
ARROZ CON TOMATE	ESPAGUETTIS SALTEADOS CON AJO Y ACEITE DE OLIVA	SOPA DE COCIDO	PURÉ DE CALABACÍN, JUDÍAS, PUERRO Y ZANAHORIA	JUDÍAS ESTOFADAS	MACARRONES CON TOMATE	ENSALADA
LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS Y PATATA HERVIDA	LENGUADO EMPANADO CON TRAMPÓ DE ATÚN	HERVIDO MALLORQUÍN	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS	CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE ATÚN TOMATE Y MAÍZ	POLLO ASADO CON ENSALADA	FIDEUÁ MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO	FRUTA CÍTRICA	FRUTA	FRUTA
<b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>						
SOPA DE PASTA Y GARBANZOS CON VERDURAS Y HUEVO COCIDO	BISTEC A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS	TOMATES AL HORNO RELLENOS DE ARROZ Y RAPE	BROCHETA DE POLLO Y VERDURAS CON PURÉ DE PATATA	PA AMB OLI CON TRAMPÓ	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA	MERLUZA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE VERDURAS Y COUSCOUS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	SÁBADO 31	
SOPA DE PESCADO	MACARRONES BOLOGNESE	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA	ENSALADA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA Y GUISANTES CON JAMÓN	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS	FILETE DE CARNE MAGRA PICADA A LA PLANCHA CON PATATAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	HERVIDO MALLORQUÍN	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ	LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS	PAELLA VALENCIANA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA CÍTRICA	FRUTA	FRUTA
<b>PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS</b>						
TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON TRAMPÓ	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y ENSALADA	LENGUADO REBOZADO CON VERDURAS Y ARROZ	PIZZA CON ENSALADA	PASTA SALTEADA CON VERDURAS Y LOMO DE MERLUZA	POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y ARROZ	SOPA DE PASTA TORTILLA LA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	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**

