Ausolan.

Nutrición y deporte

Menú Infantiles 12 - 13 años

itxaropenaikastola

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	**3**	**4**	**5**	**6**
D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr.+ Tomate + Fiambre Pavo	D Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano
A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A *Zanabolacocos + Zumo ó B.Vegetal	A 2 *Barrita de cereales + Zumo	A *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A 2*Barrita de fruta + Zumo ó B.Vegetal
COMEDOR	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**
M Boniato asado + Frutos secos 40Gr.	M *Manzana Especial	M *Compota de manzana con Chía y queso crema	M Queso fresco + Miel + Frutos Sec 40Gr.	M ***Smoothie energético**
C Tortilla de espinacas + Ensalada de zanahoria y remolacha rallada	C *Mejillones en salsa de remolacha	C Fideos de arroz con champiñones	C Cinta de lomo + Verdura	C *Pizza Intgr. Mixta
Agua	**Agua**	**Agua**	**Agua**	**Agua**
9	**10**	**11**	**12**	**13**
D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	D Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Fiambre Pavo
A 3 *Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A 2Gelatina + *Palitos cereales (90/100Gr.)	A 2 *Barrita de cereales + Zumo	A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A Palitos de zanahoria + Hummus
COMEDOR	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**
M Brocheta de fruta variada y Queso	M *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	M Batido natural de Caqui + Chía	M Manzana asada + Frutos Sec. 40Gr.	M 2 *Pancakes Intgr. + Fruta
C Chuleta Sajonia + Verduras	C Burguer ternera + Ensalada	C Quínoa con verduras y pavo	C Brocheta de pollo + Guacamole	C *Tomates al horno rellenos de arroz
Agua	**Agua**	**Agua**	**Agua**	**Agua**
16	**17**	**18**	**19**	**20**
D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr.+ Aguacate + Fiambre Pavo	D Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal +Fruta + Cereales (Sin azúcar)	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (Sin azúcar)
A Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	A 2 *Barrita de cereales + Zumo	A 3*Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A 2*Barrita de fruta + Zumo ó B.Vegetal
COMEDOR	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**
M *Manzana especial	M Pera asada + Frutos secos 40Gr.	M ***Smoothie energético**	M Bocadillo Intgr. Jamón Serrano + Zumo	M *Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta
C Pescado planch. + Verdura	C *Pasta de legumbre a la marinera	C Pescado en papillote + Verduras	C *Sopa de noodles con pollo y verduras	C Burguer de pescado + Ensalada
Agua	**Agua**	**Agua**	**Agua**	**Agua**
23	**24**	**25**	**26**	**27**
D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr.+ Tomate + Jamón Serrano	D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D Leche ó B.Vegetal + Fruta+ Cereales (Sin azúcar)	D Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York	D Queso fresco batido + Cereales + Fruta (Sin azúcar)
A 2Gelatina +*Palitos cereales (90/100Gr.)	A 3*Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	A 2 *Barrita de cereales + Zumo	A Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)
COMEDOR	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**	**COMEDOR**
M Batido natural de Kiwi + Chía	M Bocadillo Intgr. de Jamón York + Zumo	M 2 *Pancakes Intgr. + Fruta	M Manzana Asada + Frut. Sec.40Gr	M *1 ½ Muffin de banana y choco
C Brocheta de carne mix + Hummus	C Crema de calabaza con picatostes al horno y huevo cocido picado	C Pescado al horno + Verduras	C Chuleta de pavo +Verduras Planch.	C Arroz tres delicias
Agua	**Agua**	**Agua**	**Agua**	**Agua**
30				
D Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta				
A 2*Barrita de fruta + Zumo ó B.Vegetal				
COMEDOR				
M Boniato asado + Frutos Sec.40Gr.				
C *Pastelito de brócoli y patata				
Agua				

FRUTA: Mandarina/ Naranja/ Chirimoya/ Kiwi/ Manzana/ Granada/ Pera/ Caqui/ Aguacate/ Plátano.
VERDURA: Espinacas/ Acelgas/ Lechuga/ Puerro/ Col/ Zanahoria/ Remolacha/ Coliflor/ Brócoli/ Coles de Bruselas/ Calabaza/ Boniato/ Champiñón/ Pimiento.
PESCADO: Merluza/ Lubina/ Dorada/ Bacalao/ Salmon/ Caballa/ Bonito/ Mejillones/ Almejas.

Rec.AGUA 1,9l.
Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Y en negrita se adjunta receta

NutriSkola