

01-nov		02-nov		03-nov	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
		Ensalada de la huerta con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias)	Lentejas riojanas con chorizo	Marmitako de atún	
		Cazuela de patatas con magro cerdo	Tortilla de patata y calabacín	Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo)	
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Gelatina	
E 694 P 14,14 L 29,28 HC 56,58	E 668 P 12,43 L 31,50 HC 56,07	E 642 P 14,01 L 30,97 HC 55,02	E 650 P 13,04 L 31,57 HC 55,39	E 642 P 13,58 L 28,61 HC 57,81	
CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	
06-nov		08-nov		09-nov	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Macarrones con tomate frito y queso	Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Lentejas riojanas con chorizo	Arroz con tomate frito	Crema de calabaza	
Tortilla patatas horno	Figuritas de pescado rebozado horno	Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)	Caella al horno en salsa verde	Lomo cerdo horno en salsa piña	
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	Tomate aliñado		Verduras vok (zanahorias,judias,guisantes)	Patatas al oregano cocidas	
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Yogur sabores	Pan Blanco y Fruta	
E 678 P 10,46 L 28,84 HC 60,70	E 699 P 10,75 L 30,42 HC 58,63	E 681 P 14,56 L 31,98 HC 53,47	E 624 P 14,56 L 31,31 HC 54,91	E 628 P 14,50 L 34,77 HC 50,73	
CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	
13-nov		14-nov		15-nov	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Cazuela de patatas con ternera	Lentejas estofadas	Crema de zanahorias	Espaguetis a la napolitana	Arroz guisado con pez espada	
Tortilla de francesa horno	Empanadillas boloñesa horno	Hamburguesa pollo horno	Tortilla de patatas y calabacín horno	Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco	
Judias verdes salteadas	Ensalada de tomate y cebollas	Arroz salteado	Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Yogur sabores	Pan Blanco y Fruta	
E 683 P 13,77 L 35,41 HC 50,82	E 688 P 12,67 L 25,09 HC 62,24	E 647 P 13,39 L 28,35 HC 58,26	E 646 P 13,55 L 32,21 HC 54,24	E 679 P 14,40 L 27,16 HC 58,44	
CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	
20-nov		21-nov		22-nov	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Crema de calabacín	Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo)	Alubias estofadas	Sopa de arroz con verduras	Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)	
Jamón de pollo horno en salsa chilindron (tomate,cebolla,pimiento)	Abadejo horno a las finas hierbas	Tortilla patatas horno	Figuritas de pescado rebozado horno	Macarrones boloñesa (tomate,ternera)	
Patatas cocidas	Verduras vok (zanahorias,iudias,guisantes)	Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	Tomate aliñado	Pan Blanco y Yogur sabores	
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Yogur sabores	
E 633 P 15,47 L 31,43 HC 53,10	E 670 P 12,52 L 27,00 HC 60,48	E 659 P 11,67 L 31,09 HC 57,23	E 657 P 9,02 L 29,61 HC 61,37	E 664 P 16,66 L 31,28 HC 52,06	
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	
27-nov		28-nov		29-nov	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Arroz con tomate frito	Lentejas campesinas (calabacín,zanahorias,calabaza)	Marmitako de atún	Sopa de picadillo (garbanzos,maiz)	Crema de calabaza	
Salchichas de pollo horno	Tortilla francesa horno	Ensalada de pasta (zanahorias,champiñón,maiz)	Tortilla patata y calabacín	Merluza horno en salsa limón	
Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)	Ensalada de la huerta (lechuga,tomate, zanahorias)		Ensalada de lechuga,remolacha y maiz	Arroz salteado	
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Gelatina	Pan Blanco y Fruta	
E 687 P 12,19 L 28,09 HC 59,71	E 639 P 14,19 L 34,04 HC 51,77	E 678 P 14,86 L 24,56 HC 60,58	E 633 P 11,66 L 34,49 HC 53,85	E 637 P 11,53 L 30,66 HC 57,82	
CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	



Beneficios de la actividad física

La actividad física es fundamental para todas las edades y se recomienda 60 minutos diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes

1. Favorece el desarrollo de los músculos y huesos fuertes
2. Ayuda a conservar un peso adecuado, evitando la obesidad y diabetes
3. Fomenta la seguridad en sí mismo y la autoestima
4. Mejora el aprendizaje y la capacidad de concentrarse
5. Reduce el estrés y contribuye a dormir mejor
6. Estimula la higiene y la salud
7. Fortalece el sistema inmunológico

ministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.  
 se temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina,Pera, Ciruela y Naranja  
 liva Virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada.  
 las. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgicos.  
 ún pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria  
 unta de Andalucía (Consejería de Sanidad)