

# 1º PERIODO MENÚ SEPTIEMBRE/OCTUBRE CURSO 2017/18

INFORMACIÓN ALÉRGENOS



11-sep	12-sep	13-sep	14-sep	15-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones con tomate frito y queso</b>  Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	<b>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</b>  Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Integral y Yogur sabores	<b>Lentejas riojanas con chorizo</b>  Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan Blanco y Fruta	<b>Arroz con tomate frito</b>  Caella al horno en salsa verde Verduritas vok (zanahorias,judias,quisantes) Pan Integral y Fruta	<b>Crema de calabaza</b>  Lomo cerdo horno en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan Blanco y Fruta
678 10,46 28,84 60,70 CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	677 12,45 34,14 53,40 CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA	681 14,56 31,98 53,47 CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	646 14,56 27,37 60,73 CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	628 14,50 34,77 50,73 CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA
18-sep	19-sep	20-sep	21-sep	22-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Cazuela de patatas con ternera</b>  Tortilla de francesa horno Judias verdes salteadas Pan Blanco y Fruta	<b>Lentejas estofadas</b>  Empanadillas boloñesa horno Ensalada de tomate y cebollas Pan Integral y Fruta	<b>Crema de zanahorias</b>  Hamburguesa pollo horno Arroz salteado Pan Blanco y Fruta	<b>Espaguetis a la napolitana (tomate,oregano,ajo)</b>  Tortilla de patatas y calabacin horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Integral y Yogur sabores	<b>Arroz guisado con pez espada</b>  Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan Blanco y Fruta
683 13,77 35,41 50,82 CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	688 12,67 25,09 62,24 CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	647 13,39 28,35 58,26 CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	646 13,55 32,21 54,24 CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	679 14,40 27,16 58,44 CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA
25-sep	26-sep	27-sep	28-sep	29-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Crema de calabacin</b>  Jamoncito de pollo horno en salsa chilindron (tomate,cebolla,pimiento) Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta	<b>Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo)</b>  Abadejo horno a las finas hierbas Verduritas vok (zanahorias,judias,quisantes) Pan Integral y Fruta	<b>Alubias estofadas</b>  Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	<b>Sopa de arroz con verduras</b>  Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Integral y Fruta	<b>Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)</b>  Macarrones boloñesa (tomate,ternera) Pan Blanco y Yogur sabores
637 15,48 31,24 53,28 CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	670 12,52 27,00 60,48 CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	659 11,67 31,09 57,23 CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	657 9,02 29,61 61,37 CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	660 16,21 31,45 52,34 CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA
02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Arroz con tomate frito</b>  Salchichas de pollo horno Ensalada variada (lechuga, tomate,maiz) Pan Blanco y Fruta	<b>Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)</b>  Tortilla francesa horno Ensalada de la huerta (lechuga,tomate, zanahorias) Pan Integral y Fruta	<b>Marmitako de atún</b>  Ensalada de pasta (zanahorias,champiñón,maiz) Pan Blanco y Fruta	<b>Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)</b>  Tortilla patata y calabacin Ensalada de lechuga Pan Integral y Fruta	<b>Crema de calabaza</b>  Merluza horno en salsa limón Arroz salteado Pan Blanco y Fruta
687 12,19 28,09 56,71 CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	639 14,19 34,04 51,77 CENA: PASTA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	676 14,87 24,61 60,52 CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	677 11,66 32,50 55,85 CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	637 11,53 30,66 57,82 CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA

**HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA LA "VUELTA AL COLE"**

.....

**5 COMIDAS AL DÍA**

**HORARIO REGULAR DE COMIDAS**

**ALIMENTOS VARIADOS Y EQUILIBRADOS**

**AGUA Y ZUMOS NATURALES**

## 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

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.  
 FRUTA: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Pera y ciruela  
 Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada.  
 El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.  
 Departamento de Calidad y Dietética