

	6-ene. LUNES							7-ene. MARTES							8-ene. MIÉRCOLES							9-ene. JUEVES							10-ene. VIERNES						
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco							Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)							Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						
	Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo							Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)							Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)							Tortilla francesa						
	Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Ensalada + Huevo + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Arroz + Carne + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Carne + Lácteo						
KCAL. Almuerzo	597	774	943					608	731	850					608	776	864					606	736	928					591	740	919				
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años				
	13-ene.							14-ene.							15-ene.							16-ene.							17-ene.						
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)							Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz							Emblancho (patata, bacalao, pimiento, cebolla)							Sopa minestrone (pasta, calabaza, calabacín)						
	Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate)							Tortilla de patatas con calabacín							Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo)							Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)							Hamburguesa de jibia al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria y tomate)						
	Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Carne + Lácteo							Pasta + Huevo + Fruta							Ensalada + Carne + Lácteo							Arroz + Huevo + Fruta						
KCAL. Almuerzo	608	733	839					608	812	927					597	733	886					598	790	980					590	730	851				
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años				
	20-ene.							21-ene.							22-ene.							23-ene.							24-ene.						
Almuerzo	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento)							Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla)							Macarrones con tomate y albahaca (pasta, tomate y albahaca)						
	Tortilla francesa							Hamburguesa con cebolla (hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla)							Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)							Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo)							Salchichas de salmón en salsa (pescado, cebolla, limón)						
	Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Pasta + Huevo + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Carne + Lácteo						
KCAL. Almuerzo	597	767	948					601	719	874					592	730	908					597	795	935					610	748	923				
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años				
	27-ene.							28-ene.							29-ene.							30-ene.							31-ene.						
Almuerzo	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)							Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)							Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)						
	Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)							Tortilla de patatas con cebolla							Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)							Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)							Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)						
	Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
V. N.	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.g.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Lácteo							Arroz + Carne + Lácteo							Pasta + Huevo + Fruta							Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Huevo + Fruta						
KCAL. Almuerzo	600	750	937					600	746	967					608	728	946					596	741	909					595	749	910				
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años					3-8 años	9-13 años	14-18 años				

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

V.N.: VALORACIÓN NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; A.g.s.: ácidos grasos saturados; HC: Hidratos Carbono; Az.: azúcares)

En los días festivos se indica una propuesta recomendada de menú.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.