

	3-feb. LUNES							4-feb. MARTES							5-feb. MIERCOLES							6-feb. JUEVES							7-feb. VIERNES						
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga 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 + Pescado + 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						
	10-feb. LUNES							11-feb. MARTES							12-feb. MIERCOLES							13-feb. JUEVES							14-feb. VIERNES						
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata) YOGUR Agua y Pan							Emblancho (patata, bacalao, pimiento, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate) Hamburguesa de jibia al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate) Ensalada de lechuga y tomate 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						
	17-feb. LUNES							18-feb. MARTES							19-feb. MIERCOLES							20-feb. JUEVES							21-feb. VIERNES						
Almuerzo	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan							Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Macarrones con tomate y albahaca (pasta, tomate y albahaca) Salchichas de salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) 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						
	24-feb. LUNES							25-feb. MARTES							26-feb. MIERCOLES							27-feb. JUEVES							28-feb. VIERNES						
Almuerzo	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada campestre (lechuga y escarola) 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	649			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,

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

pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.

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