

	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.	16-oct.										
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	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, pimienta) 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	Crema de pescado (patata, bacalao, pimienta, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate) Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral										
V. N.	E 596 PT 19.42 G 20.84 A.o.s. 4.83 HC 82.96 Az. 19.02 Sal 1.34	E 609 PT 18.94 G 20.78 A.o.s. 3.35 HC 88.39 Az. 17.19 Sal 1.57	E 595 PT 21.76 G 20.92 A.o.s. 4.21 HC 80.03 Az. 22.13 Sal 0.81	E 600 PT 20.70 G 21.75 A.o.s. 5.94 HC 80.63 Az. 15.58 Sal 1.01	E 602 PT 23.71 G 21.45 A.o.s. 3.60 HC 78.19 Az. 17.55 Sal 0.73										
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta										
Kcal. Almuerzo	596	733	839	609	812	927	595	733	886	600	790	980	602	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
	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.										
Almuerzo	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta) 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, pimienta 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) Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral										
V. N.	E 593 PT 19.50 G 22.09 A.o.s. 3.77 HC 77.85 Az. 21.57 Sal 1.49	E 597 PT 20.17 G 20.83 A.o.s. 7.46 HC 81.95 Az. 22.51 Sal 1.34	E 598 PT 23.83 G 22.76 A.o.s. 5.40 HC 73.68 Az. 20.78 Sal 1.17	E 596 PT 17.92 G 20.76 A.o.s. 3.72 HC 84.23 Az. 19.81 Sal 0.60	E 604 PT 25.47 G 19.92 A.o.s. 3.54 HC 79.54 Az. 15.70 Sal 1.20										
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	593	767	948	597	719	874	598	730	908	596	795	935	604	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
	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.	30-oct.										
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	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	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 577 PT 21.35 G 21.91 A.o.s. 3.94 HC 74.28 Az. 17.24 Sal 1.85	E 611 PT 22.89 G 21.05 A.o.s. 3.87 HC 79.53 Az. 14.83 Sal 0.91	E 607 PT 19.23 G 21.09 A.o.s. 4.25 HC 87.02 Az. 19.24 Sal 1.27	E 606 PT 18.27 G 20.26 A.o.s. 3.68 HC 84.14 Az. 20.47 Sal 1.56	E 605 PT 21.41 G 22.38 A.o.s. 3.88 HC 77.06 Az. 5.97 Sal 1.34										
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta										
Kcal. Almuerzo	577	649	967	611	750	937	607	728	946	606	741	909	605	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
	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.										
Almuerzo	Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta, arroz) Salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla francesa Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan										
V. N.	E 594 PT 22.12 G 22.43 A.o.s. 3.59 HC 75.50 Az. 17.94 Sal 1.27	E 600 PT 21.84 G 23.44 A.o.s. 5.04 HC 77.87 Az. 19.96 Sal 2.80	E 593 PT 19.35 G 22.04 A.o.s. 5.32 HC 77.57 Az. 21.95 Sal 1.38	E 606 PT 21.76 G 17.16 A.o.s. 5.21 HC 86.11 Az. 16.53 Sal 1.64	E 607 PT 18.65 G 20.29 A.o.s. 3.59 HC 82.29 Az. 16.93 Sal 1.71										
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Pasta + Pescado + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	594	766	932	600	753	907	593	763	917	606	748	902	607	756	922
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 monopatín, 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!