

	9-nov. LUNES						10-nov. MARTES						11-nov. MIÉRCOLES						12-nov. JUEVES						13-nov. VIERNES										
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)						Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún						Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla)						Lacitos con tomate y orégano (pasta, tomate y orégano)										
	Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo)						Tortilla de patatas con cebolla						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)						Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla						Merluza al horno en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)										
	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						YOGUR						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										
	Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan integral										
V. N.	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Lácteo						Verdura + Carne + Fruta						Pasta + Pescado + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	595						609						604						594						604										
Grupo de edad	3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años										
	9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años										
	14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años										
	16-nov. LUNES						17-nov. MARTES						18-nov. MIÉRCOLES						19-nov. JUEVES						20-nov. VIERNES										
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco						Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)						Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)										
	Tortilla francesa						Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)						Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)						Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)						Palometa al horno con salsa de cebolla y eneldo										
	Ensalada de lechuga						Patatas panaderas al horno						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										
	Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan integral										
V. N.	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Arroz + Carne + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Ensalada + Huevo + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	593						607						609						601						603										
Grupo de edad	3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años										
	9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años										
	14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años										
	23-nov. LUNES						24-nov. MARTES						25-nov. MIÉRCOLES						26-nov. JUEVES						27-nov. VIERNES										
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)						Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz						Crema de pescado (patata, bacalao, pimiento, cebolla)						Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate)										
	Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate)						Tortilla de patatas con calabacín						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)						Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)						Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate)										
	Arroz pilaf						Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)						YOGUR						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										
	Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan integral										
V. N.	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo						Pasta + Huevo + Fruta						Ensalada + Carne + Lácteo						Arroz + Huevo + Fruta										
Kcal. Almuerzo	596						609						595						600						602										
Grupo de edad	3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años										
	9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años										
	14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 años										
	30-nov. LUNES						1-dic. MARTES						2-dic. MIÉRCOLES						3-dic. JUEVES						4-dic. VIERNES										
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 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)						Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón)										
	Tomate natural						Patatas panaderas al horno						YOGUR						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										
	Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan						Agua y Pan integral										
V. N.	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Pasta + Huevo + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	593						597						598						596						604										
Grupo de edad	3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años						3-8 años										
	9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años						9-13 años										
	14-18 años						14-18 años						14-18 años						14-18 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)

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!

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