

	25-ene. LUNES			26-ene. MARTES			27-ene. MIÉRCOLES			28-ene. JUEVES			29-ene. VIERNES															
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan			Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada primavera (escarola lisa/rizada 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, pimiento, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, salsa de 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	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	594	733	839	609	812	927	595	733	886	604	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													
	1-feb. LUNES			2-feb. MARTES			3-feb. MIÉRCOLES			4-feb. JUEVES			5-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, salsa de 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	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	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													
	8-feb. LUNES			9-feb. MARTES			10-feb. MIÉRCOLES			11-feb. JUEVES			12-feb. VIERNES															
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento) 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, escarola, radicchio y brotes de acelga roja) 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
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo			Ensalada + Pescado + Lácteo			Pasta + Huevo + Fruta			Ensalada + Pescado + Fruta			Verdura + Huevo + Fruta															
Kcal. Almuerzo	601	649	967	604	750	937	608	728	946	607	741	909	594	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													
	15-feb. LUNES			16-feb. MARTES			17-feb. MIÉRCOLES			18-feb. JUEVES			19-feb. VIERNES															
Almuerzo	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla francesa Ensalada primavera (escarola lisa/rizada y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan			Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate Albóndigas de ternera y cerdo con salsa de 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, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan			Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan			Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Jureles al horno en salsa de adobo (pescado, pimentón, vinagre) 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
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo			Ensalada + Huevo + Fruta			Arroz + Pescado + Fruta			Ensalada + Carne + Lácteo			Verdura + Huevo + Fruta															
Kcal. Almuerzo	601	756	922	602	753	907	605	763	917	604	748	902	602	766	932													
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!**

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