

6-ene.		7-ene.					8-ene.					9-ene.					10-ene.																		
LUNES		MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					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					FRUTA FRESCA ECOLÓGICA					FRUTA FRESCA ECOLÓGICA					FRUTA FRESCA ECOLÓGICA													
	Agua y Pan integral						Agua y Pan					Agua y Pan					Agua y Pan					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 Cenar	Ensalada + Huevo + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta					Arroz + Carne + Lácteo					Ensalada + Pescado + Fruta					Verdura + Carne + Lácteo													
KCAL. Almuerzo	597	24,53	20,60	3,52	77,09	14,67	1,08	608	18,30	20,92	3,61	86,76	18,75	0,81	608	19,11	23,02	4,27	80,93	19,78	1,15	606	25,10	23,49	4,18	73,26	9,10	0,71	591	20,95	22,05	3,69	78,45	16,91	1,50
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												
	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						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.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 Cenar	Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo					Pasta + Huevo + Fruta					Ensalada + Carne + Lácteo					Arroz + Huevo + Fruta													
KCAL. Almuerzo	608	20,25	20,39	4,67	83,77	19,17	1,45	608	18,42	20,74	3,17	86,01	17,69	1,57	597	20,60	21,06	4,07	80,44	24,70	0,79	598	20,64	21,73	5,71	80,33	15,35	1,00	590	21,47	20,90	3,33	78,71	17,33	1,34
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												
	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						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.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 Cenar	Arroz + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta					Pasta + Huevo + Lácteo					Ensalada + Pescado + Fruta					Verdura + Carne + Lácteo													
KCAL. Almuerzo	597	19,18	22,97	3,76	77,37	21,38	1,49	601	18,84	22,75	7,06	80,68	18,62	1,28	592	22,11	21,75	4,94	75,47	22,74	1,19	597	16,92	19,76	3,19	88,14	18,20	0,58	610	24,96	19,74	3,23	81,25	15,37	1,55
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												
	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						Ensalada de lechuga					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.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 Cenar	Ensalada + Pescado + Lácteo						Arroz + Carne + Lácteo					Pasta + Huevo + Fruta					Ensalada + Pescado + Fruta					Verdura + Huevo + Fruta													
KCAL. Almuerzo	600	24,10	22,31	3,96	74,57	15,22	0,70	600	20,57	22,51	3,22	78,88	16,23	2,01	608	19,11	23,02	4,27	80,93	19,78	1,15	596	18,30	20,91	3,63	80,86	17,75	0,86	595	21,67	22,46	3,60	76,60	6,08	0,92
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												

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, 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.