

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	10-sep.	JUEVES	VIERNES
Almuerzo					Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.					E PT G A.o.s. HC Az. Sal 596 17,92 20,76 3,72 84,23 19,81 0,60	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 593 19,50 22,09 3,77 77,85 21,57 1,49
Propuesta Cenas					Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
Kcal. Almuerzo					596 795 935	593 767 948
Grupo de edad					3-8 años 9-13 años 14-18 años	3-8 años 9-13 años 14-18 años
	14-sep.	15-sep.	16-sep.	17-sep.	18-sep.	
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 y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral	
V. N.	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 577 21,35 21,91 3,94 74,28 17,24 1,85	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 611 22,89 21,05 3,87 79,53 14,83 0,91	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 607 19,23 21,09 4,26 87,02 19,24 1,27	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 606 18,27 20,26 3,68 84,14 20,47 1,56	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 605 21,41 22,38 3,88 77,06 5,97 1,34	
Propuesta Cenas					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	
	21-sep.	22-sep.	23-sep.	24-sep.	25-sep.	
Almuerzo	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla francesa Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	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, pimiento 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	Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral	
V. N.	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 607 18,85 20,29 3,59 82,29 16,93 1,71	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 600 21,84 23,44 5,04 77,87 19,98 2,80	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 593 19,35 22,04 5,32 77,57 21,95 1,38	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 606 21,76 17,16 5,21 86,11 16,53 1,64	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 594 22,12 22,43 3,59 76,50 17,94 1,27	
Propuesta Cenas					Verdura + Huevo + Fruta	
Kcal. Almuerzo	607 756 922	600 753 907	593 763 917	606 748 902	594 766 932	
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	
	28-sep.	29-sep.	30-sep.	1-oct.	2-oct.	
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con cebolla Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Puchero (garbanzos, zanahoria, patata) YOGUR Agua y Pan	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Lacitos con tomate y orégano (pasta, tomate y orégano) Merluza al horno en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral	
V. N.	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 595 18,11 20,10 3,63 86,31 21,52 0,86	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 609 19,09 20,69 3,33 88,19 18,54 1,66	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 604 21,92 23,28 4,65 76,66 21,65 0,87	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 594 21,07 21,06 7,56 79,82 12,47 1,28	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 604 23,16 22,81 3,85 76,95 16,41 0,70	
Propuesta Cenas					Verdura + Carne + Lácteo	
Kcal. Almuerzo	595 746 869	609 766 901	604 731 900	594 749 883	604 741 868	
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	
	5-oct.	6-oct.	7-oct.	8-oct.	9-oct.	
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa 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) Patatas panaderas al horno 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) Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Palometa al horno con salsa de cebolla y eneldo Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan Integral	
V. N.	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 593 21,44 22,10 3,88 78,65 17,11 1,51	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 607 24,43 23,48 4,43 73,60 12,26 0,72	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 609 18,83 23,67 5,02 82,63 17,32 1,04	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 604 18,33 21,15 3,93 83,96 21,86 0,74	E PT G A.o.s. HC Az. Sal 603 23,81 22,81 6,39 77,41 14,24 0,81	
Propuesta Cenas					Ensalada + Huevo + Lácteo	
Kcal. Almuerzo	593 740 919	607 736 928	609 776 864	601 731 850	603 774 943	
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.o.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 monopatin, 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.