

	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Macarrones con tomate (pasta y tomate) Marrajo al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde) Guisantes salteados FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, queso fresco y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 561 PT 14,16 G 23,12 A.g.s. 3,72 HC 75,92 Az. 19,64 Sal 1,86	E 586 PT 21,71 G 19,51 A.g.s. 3,45 HC 76,58 Az. 16,05 Sal 1,16	E 617 PT 23,15 G 24,34 A.g.s. 5,75 HC 70,29 Az. 22,39 Sal 0,93	E 610 PT 18,68 G 21,28 A.g.s. 3,00 HC 85,92 Az. 25,07 Sal 0,73	E 584 PT 27,74 G 22,05 A.g.s. 3,94 HC 69,30 Az. 6,87 Sal 1,15
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + LÁCTEO	ENSALADA + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	ENSALADA + PESCADO + FRUTA	PASTA + HUEVO + FRUTA
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	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 y maíz Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 661 PT 23,14 G 18,49 A.g.s. 5,53 HC 95,18 Az. 15,82 Sal 2,10	E 597 PT 25,23 G 23,53 A.g.s. 4,28 HC 70,01 Az. 11,59 Sal 0,81	E 596 PT 20,95 G 22,00 A.g.s. 5,32 HC 76,79 Az. 21,87 Sal 1,37	E 606 PT 13,32 G 31,30 A.g.s. 4,36 HC 71,44 Az. 15,62 Sal 1,70	E 564 PT 25,27 G 23,95 A.g.s. 3,55 HC 61,80 Az. 16,36 Sal 0,98
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + LÁCTEO	VERDURAS + HUEVO + FRUTA
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Ensalada: lechuga, queso fresco y maíz Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 586 PT 13,77 G 18,58 A.g.s. 3,05 HC 91,19 Az. 14,69 Sal 2,31	E 608 PT 24,57 G 24,41 A.g.s. 3,97 HC 72,02 Az. 17,56 Sal 1,16	E 620 PT 17,68 G 20,71 A.g.s. 4,64 HC 89,38 Az. 18,06 Sal 1,37	E 571 PT 26,25 G 22,07 A.g.s. 3,84 HC 65,79 Az. 18,27 Sal 1,18	E 594 PT 21,25 G 22,69 A.g.s. 2,93 HC 73,05 Az. 10,97 Sal 1,29
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + FRUTA	ARROZ + HUEVO + FRUTA	VERDURAS + PESCADO + FRUTA	PASTA + CARNE + FRUTA	ENSALADA + HUEVO + LÁCTEO
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Marrajo al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria y tomate) Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo) 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	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera con cebolla al horno Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Lacitos con tomate y queso (pasta, toamte y queso rallado) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 586 PT 23,37 G 24,01 A.g.s. 4,06 HC 69,72 Az. 14,05 Sal 0,92	E 600 PT 17,35 G 13,74 A.g.s. 2,50 HC 95,96 Az. 21,22 Sal 1,25	E 592 PT 19,75 G 22,03 A.g.s. 5,32 HC 77,45 Az. 21,90 Sal 1,38	E 585 PT 18,72 G 20,90 A.g.s. 2,80 HC 79,61 Az. 19,16 Sal 0,82	E 638 PT 17,78 G 23,28 A.g.s. 6,19 HC 86,09 Az. 15,20 Sal 2,44
Propuesta Cenas	VERDURAS + CARNE + LÁCTEO	PASTA + PESCADO + FRUTA	VERDURAS + HUEVO + FRUTA	ARROZ + PESCADO + FRUTA	ENSALADA + CARNE + FRUTA

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
Ademas de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la sauu a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, y recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!
nasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.