

		25-nov. LUNES						26-nov. MARTES						27-nov. MIÉRCOLES						28-nov. JUEVES						29-nov. VIERNES										
Almuerzo		Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)						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)										
		Tortilla francesa						Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo)						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)						Hamburguesa de ternera con cebolla al horno						Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)										
		Tomate natural 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.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 Cenas		Verdura + Carne + Fruta						Ensalada + Pescado + Lácteo						Pasta + Pescado + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
KCAL. Almuerzo		598	746	869					608	766	901					593	731	900					598	749	883					605	741	868				
Grupo de edad		3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años				
		2-dic.						3-dic.						4-dic.						5-dic.						6-dic.										
Almuerzo		Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco						Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)						Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)										
		Tortilla de patatas con cebolla						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)						Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo										
		Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						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 Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Arroz + Carne + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Ensalada + Huevo + Lácteo										
KCAL. Almuerzo		593	783	919					606	731	850					607	776	864					599	736	928					602	774	943				
Grupo de edad		3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años				
		9-dic.						10-dic.						11-dic.						12-dic.						13-dic.										
Almuerzo		Sopa minestrone (pasta, calabaza, calabacín)						Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz						Emblancho (patata, bacalao, pimiento, tomate, cebolla)						Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)										
		Marrajo al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde)						Tortilla francesa						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo)						Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)						Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate)										
		Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						YOGUR						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 Cenas		Arroz + Huevo + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo						Pasta + Huevo + Fruta						Ensalada + Carne + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta										
KCAL. Almuerzo		593	728	851					595	791	927					595	733	886					593	790	980					603	733	839				
Grupo de edad		3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años				
		16-dic.						17-dic.						18-dic.						19-dic.						20-dic.										
Almuerzo		Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún						Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)						Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento)						Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla)						Macarrones con tomate y albahaca (pasta, tomate y albahaca)										
		Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)						Hamburguesa con cebolla (hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla)						Tortilla de patatas con cebolla						Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo)						Salchichas de salmón en salsa (pescado, cebolla, limón)										
		YOGUR						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						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 Cenas		Pasta + Huevo + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Arroz + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
KCAL. Almuerzo		607	766	948					592	719	874					601	730	908					597	795	935					597	748	923				
Grupo de edad		3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 años					3-6 años	7-12 años	13-15 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 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.