

	6-ene. LUNES						7-ene. MARTES						8-ene. MIÉRCOLES						9-ene. JUEVES						10-ene. VIERNES										
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate) Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera) 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 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						Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga FRUTA FRESCA ECOLÓGICA 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	Ensalada + Huevo + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Arroz + Carne + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta																
KCAL. Almuerzo	602		774		943			606		731		850			607		776		864			599		736		928			597		740		919		
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	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					
	13-ene.						14-ene.						15-ene.						16-ene.						17-ene.										
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Arroz pilaf FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan						Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Puchero (garbanzos, zanahoria, patata y pollo) YOGUR Agua y Pan						Emblancho (patata, bacalao, pimiento, tomate, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan						Sopa minestrone (pasta, calabaza, calabacín) Hamburguesa de jibia al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria y 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	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	603		733		839			604		812		927			595		733		886			593		790		980			609		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	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					
	20-ene.						21-ene.						22-ene.						23-ene.						24-ene.										
Almuerzo	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo) YOGUR Agua y Pan						Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa con cebolla (hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla) Patatas panaderas al horno 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						Crema horteliana (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, tomate y albahaca) Salchichas de salmón 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	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		767		948			592		719		874			597		730		908			597		795		935			597		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	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					
	27-ene.						28-ene.						29-ene.						30-ene.						31-ene.										
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.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 + Carne + Lácteo						Ensalada + Pescado + Lácteo						Pasta + Huevo + Fruta						Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Huevo + Fruta										
KCAL. Almuerzo	592		750		937			597		746		967			596		728		946			577		741		909			595		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	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!