

25-nov.		26-nov.					27-nov.					28-nov.					29-nov.																		
LUNES		MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																		
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)					Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)					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)														
	Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, tomate y pollo)					Tortilla francesa					Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)					Hamburguesa de ternera con cebolla al horno					Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)														
	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	Ensalada + Pescado + Lácteo					Verdura + Carne + Fruta					Pasta + Pescado + Lácteo					Ensalada + Huevo + Fruta					Verdura + Carne + Lácteo														
KCAL. Almuerzo	602		746		869			598		766		901			594		731		900			599		749		883			595		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														
	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	592		783		919			608		731		850			608		776		864			606		736		928			597		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, 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)														
	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	592		728		851			600		791		927			597		733		886			598		790		980			609		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	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 de patatas con cebolla					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)														
	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	Arroz + Pescado + Lácteo					Ensalada + Pescado + Fruta					Pasta + Huevo + Lácteo					Ensalada + Pescado + Fruta					Verdura + Carne + Lácteo														
KCAL. Almuerzo	601		766		948			601		719		874			592		730		908			597		795		935			610		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.