

		25-nov. LUNES						26-nov. MARTES						27-nov. MIÉRCOLES						28-nov. JUEVES						29-nov. 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							Tomate natural							YOGUR							Arroz pilaf							Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria)						
	Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						
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						
	Ensalada de lechuga							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)						
	Ensalada de lechuga y tomate							Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)							YOGUR							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						
	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Agua y Pan							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)						
	Tomate natural							Patatas panaderas al horno							YOGUR							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA						
	FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Agua y Pan							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.