

3-feb. LUNES										4-feb. MARTES										5-feb. MIERCOLES										6-feb. JUEVES										7-feb. VIERNES																				
Almuerzo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)										Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)										Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco										Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)										Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)																			
	Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo										Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)										Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)										Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)										Tortilla francesa																			
Ensalada campestre (lechuga y escarola) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										FRUTA FRESCA ECOLÓGICA										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.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal																									
Propuesta Cenas	Ensalada + Huevo + Lácteo										Ensalada + Huevo + Fruta										Arroz + Carne + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Pescado + Lácteo																			
Kcal. Almuerzo	597										608										608										606										591																			
Grupo de edad	3-8 años										9-13 años										14-18 años										3-8 años										9-13 años										14-18 años									
10-feb. LUNES										11-feb. MARTES										12-feb. MIERCOLES										13-feb. JUEVES										14-feb. VIERNES																				
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)										Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)										Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz										Emblancho (patata, bacalao, pimiento, cebolla)										Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate)																			
	Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate)										Tortilla de patatas con calabacín										Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)										Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)										Hamburguesa de jibia al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate)																			
Arroz pilaf 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.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal																									
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Carne + Lácteo										Pasta + Huevo + Fruta										Ensalada + Carne + Lácteo										Arroz + Huevo + Fruta																			
Kcal. Almuerzo	608										608										597										598										590																			
Grupo de edad	3-8 años										9-13 años										14-18 años										3-8 años										9-13 años										14-18 años									
17-feb. LUNES										18-feb. MARTES										19-feb. MIERCOLES										20-feb. JUEVES										21-feb. VIERNES																				
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 francesa										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)										Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón)																			
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.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal																									
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Pasta + Huevo + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Carne + Lácteo																			
Kcal. Almuerzo	597										601										592										597										609																			
Grupo de edad	3-8 años										9-13 años										14-18 años										3-8 años										9-13 años										14-18 años									
24-feb. LUNES										25-feb. MARTES										26-feb. MIERCOLES										27-feb. JUEVES										28-feb. VIERNES																				
Almuerzo	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)										Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimiento)										Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco										Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)										Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)																			
	Jamonicos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)										Tortilla de patatas con cebolla										Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)										Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)										Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)																			
Arroz pilaf 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.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.s.	HC	Az.	Sal																									
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Lácteo										Arroz + Carne + Lácteo										Pasta + Huevo + Fruta										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Huevo + Fruta																			
Kcal. Almuerzo	600										600										608										596										595																			
Grupo de edad	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!

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.