

	9-nov. LUNES						10-nov. MARTES						11-nov. MIÉRCOLES						12-nov. JUEVES						13-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 de patatas con cebolla						Puchero (garbanzos, zanahoria, patata)						Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla						Merluza al horno en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)										
	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.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta	Ensalada + Pescado + Lácteo						Verdura + Carne + Fruta						Pasta + Pescado + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	595		746		869			609		766		901			604		731		900			594		749		883			604		741		868		
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								
	16-nov. LUNES						17-nov. MARTES						18-nov. MIÉRCOLES						19-nov. JUEVES						20-nov. VIERNES										
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco						Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)						Arroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)										
	Tortilla francesa						Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)						Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)						Tallarines boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)						Palometa 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.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta	Verdura + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Arroz + Carne + Lácteo						Ensalada + Huevo + Fruta						Ensalada + Huevo + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	593		740		919			607		736		928			609		776		864			601		731		850			603		774		943		
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								
	23-nov. LUNES						24-nov. MARTES						25-nov. MIÉRCOLES						26-nov. JUEVES						27-nov. VIERNES										
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)						Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)						Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz						Crema de pescado (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)						Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate)										
	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.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta	Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo						Pasta + Huevo + Fruta						Ensalada + Carne + Lácteo						Arroz + Huevo + Fruta										
Kcal. Almuerzo	596		733		839			609		812		927			595		733		886			600		790		980			602		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								
	30-nov. LUNES						1-dic. MARTES						2-dic. MIÉRCOLES						3-dic. JUEVES						4-dic. 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)										
	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.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.d.s.	HC	Az.	Sal
Propuesta	Arroz + Pescado + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Pasta + Huevo + Lácteo						Ensalada + Pescado + Fruta						Verdura + Carne + Lácteo										
Kcal. Almuerzo	593		767		948			597		719		874			598		730		908			596		795		935			604		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								

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)

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.