

	12-oct.	13-oct.	14-oct.	15-oct.	16-oct.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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, pimienta) 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) YOGUR Agua y Pan	Crema de pescado (patata, bacalao, pimienta, cebolla) Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate) Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral
V. N.	E 603 PT 19.23 G 22.77 A.a.s. 4.24 HC 80.08 Az. 12.24 Sal 1.28	E 610 PT 18.40 G 22.42 A.a.s. 2.97 HC 85.27 Az. 15.07 Sal 1.76	E 598 PT 19.75 G 21.56 A.a.s. 3.89 HC 78.80 Az. 23.53 Sal 0.83	E 594 PT 20.85 G 20.58 A.a.s. 4.84 HC 81.74 Az. 15.55 Sal 0.92	E 600 PT 23.74 G 20.37 A.a.s. 2.69 HC 78.45 Az. 17.72 Sal 0.87
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta				
Kcal. Almuerzo	603	733	839	594	790
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años	9-13 años
	19-oct.	20-oct.	21-oct.	22-oct.	23-oct.
Almuerzo	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla) Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Macarrones con tomate y albahaca (pasta, tomate y albahaca) Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón) Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla) Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta) Tortilla francesa Tomate natural FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 600 PT 22.36 G 22.19 A.a.s. 4.76 HC 76.96 Az. 22.10 Sal 1.27	E 601 PT 18.09 G 23.25 A.a.s. 6.07 HC 80.18 Az. 18.45 Sal 1.23	E 608 PT 25.05 G 19.72 A.a.s. 2.98 HC 81.75 Az. 16.65 Sal 1.16	E 593 PT 17.88 G 20.55 A.a.s. 2.53 HC 84.08 Az. 19.69 Sal 0.59	E 587 PT 19.59 G 21.25 A.a.s. 3.22 HC 82.74 Az. 22.05 Sal 1.46
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo				
Kcal. Almuerzo	600	730	908	593	795
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años	9-13 años
	26-oct.	27-oct.	28-oct.	29-oct.	30-oct.
Almuerzo	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, zanahoria, pimienta) 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 577 PT 21.35 G 21.91 A.a.s. 3.94 HC 74.28 Az. 17.24 Sal 1.85	E 611 PT 22.89 G 21.05 A.a.s. 3.87 HC 79.53 Az. 14.83 Sal 0.91	E 607 PT 19.23 G 21.09 A.a.s. 4.25 HC 87.02 Az. 19.24 Sal 1.27	E 606 PT 18.27 G 20.26 A.a.s. 3.68 HC 84.14 Az. 20.47 Sal 1.56	E 605 PT 21.41 G 22.38 A.a.s. 3.88 HC 77.06 Az. 5.97 Sal 1.34
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo				
Kcal. Almuerzo	577	649	937	606	741
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años	9-13 años
	2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.
Almuerzo	Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta, arroz) Salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate) Patatas panaderas al horno FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta y chorizo) YOGUR Agua y Pan	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo) Tortilla francesa Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan	Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras) Coditos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado) FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan
V. N.	E 594 PT 22.12 G 22.43 A.a.s. 3.59 HC 75.50 Az. 17.94 Sal 1.27	E 600 PT 21.84 G 23.44 A.a.s. 5.04 HC 77.87 Az. 19.96 Sal 2.80	E 593 PT 19.35 G 22.04 A.a.s. 5.32 HC 77.57 Az. 21.95 Sal 1.38	E 607 PT 18.65 G 20.29 A.a.s. 3.59 HC 82.29 Az. 16.93 Sal 1.71	E 606 PT 21.76 G 17.16 A.a.s. 5.21 HC 86.11 Az. 16.53 Sal 1.64
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				
Kcal. Almuerzo	594	766	932	607	756
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años	9-13 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,

¡Recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!

pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.

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