

	1-dic.	2-dic.	3-dic.	4-dic.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)  Hamburguesa de ternera y cerdo al horno con cebolla  Patatas panaderas al horno  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y atún  Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)  <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, espinacas, patata, cebolla)  Arroz con pavo y zanahoria (arroz vaporizado, zanahoria, pavo)  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Macarrones con tomate y albahaca (pasta, salsa de tomate y albahaca)  Salmón al horno en salsa (pescado, cebolla, limón)  Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral
V. N.	E 597 PT 20.47 G 20.83 A.o.s. 7.46 HC 81.95 Az. 22.51 Sal 1.34	E 598 PT 23.56 G 21.96 A.o.s. 5.15 HC 75.81 Az. 21.16 Sal 1.09	E 596 PT 17.92 G 20.76 A.o.s. 3.72 HC 84.23 Az. 19.81 Sal 0.60	E 604 PT 25.47 G 19.92 A.o.s. 3.54 HC 79.54 Az. 15.70 Sal 1.20
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
Kcal. Almuerzo	597	719	874	923
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años
	7-dic.	8-dic.	9-dic.	10-dic.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Almuerzo	Aroz con tomate (arroz vaporizado y salsa de tomate)  Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)  Ensalada campestre (lechuga, escarola, radicchio) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan integral	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, cebolla)  Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo, ajo, tomillo)  Arroz pilaf <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria, maíz y queso fresco  Cazuela de fideos con choco (fideos, potón, patata)  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)  Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, carne picada de pollo y ternera)  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan
V. N.	E 605 PT 21.41 G 22.38 A.o.s. 3.88 HC 77.06 Az. 5.97 Sal 1.34	E 611 PT 22.89 G 21.05 A.o.s. 3.87 HC 79.53 Az. 14.83 Sal 0.91	E 607 PT 19.23 G 21.09 A.o.s. 4.25 HC 87.02 Az. 19.24 Sal 1.27	E 606 PT 18.27 G 20.26 A.o.s. 3.88 HC 84.14 Az. 20.47 Sal 1.56
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta
Kcal. Almuerzo	605	749	910	967
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años
	14-dic.	15-dic.	16-dic.	17-dic.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Almuerzo	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo)  Tortilla francesa  Ensalada primavera (lechuga, col lombarda y escarola) <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)  Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con salsa de tomate)  Patatas panaderas al horno <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz  Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)  <b>YOGUR</b> Agua y Pan	Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras)  Códitos con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan
V. N.	E 607 PT 18.65 G 20.29 A.o.s. 3.99 HC 82.29 Az. 16.93 Sal 1.71	E 600 PT 21.84 G 23.44 A.o.s. 5.04 HC 77.87 Az. 19.96 Sal 2.80	E 593 PT 19.35 G 22.04 A.o.s. 5.32 HC 77.57 Az. 21.95 Sal 1.38	E 606 PT 21.76 G 17.16 A.o.s. 5.21 HC 86.11 Az. 16.53 Sal 1.64
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo
Kcal. Almuerzo	607	756	922	932
Grupo de edad	3-8 años	9-13 años	14-18 años	3-8 años
	21-dic.	22-dic.		
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Almuerzo	Crema de zanahorias (zanahorias, patata, cebolla)  Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, salsa de tomate y pollo)  <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)  Tortilla de patatas con cebolla  Tomate natural <b>FRUTA FRESCA</b> Agua y Pan		
V. N.	E 595 PT 18.11 G 20.10 A.o.s. 3.63 HC 86.31 Az. 21.52 Sal 0.86	E 609 PT 19.09 G 20.69 A.o.s. 3.33 HC 88.19 Az. 18.54 Sal 1.56		
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta		
Kcal. Almuerzo	595	746	869	
Grupo de edad	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 ALÉRGENOS 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. **¡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.