

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)										Jamoncitos 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	Ensalada + Huevo + Lácteo										Ensalada + Huevo + Fruta										Arroz + Carne + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Pescado + Lácteo																																																																																																													
Kcal.	597										774										608										731										850										606										736										928										591										740										919																																																	
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																																																																					
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	Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Carne + Lácteo										Pasta + Huevo + Fruta										Ensalada + Carne + Lácteo										Arroz + Huevo + Fruta																																																																																																													
Kcal.	608										733										839										608										812										927										597										733										886										598										790										980										590										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																																							
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	Arroz + Pescado + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Pasta + Huevo + Lácteo										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Carne + Lácteo																																																																																																													
Kcal.	597										767										948										601										719										874										592										730										908										597										795										935										609										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																																							
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)																																																																																																													
	Jamoncitos 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	Ensalada + Pescado + Lácteo										Arroz + Carne + Lácteo										Pasta + Huevo + Fruta										Ensalada + Pescado + Fruta										Verdura + Huevo + Fruta																																																																																																													
Kcal.	600										750										937										600										649										967										608										728										946										596										741										909										595										749										910									
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																																							

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,

y 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.