

	4-ene. LUNES							5-ene. MARTES							6-ene. MIERCOLES							7-ene. JUEVES							8-ene.						
Almuerzo																						Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							Sopa minestrone (pasta, zanahoria, puerro, tomate)						
																						Tortilla de patatas con calabacín							Merluza al horno con salsa atomatada (pescado, cebolla, zanahoria, tomate)						
																						Ensalada primavera (escarola lisa/rizada y col lombarda)							Ensalada de lechuga y tomate						
V. N.																						FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
Propuesta Cenas																						E PT G A.q.s. HC Az. Sal 609 18.94 20.78 3.35 88.39 17.19 1.57							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 602 23.71 21.15 3.60 78.19 17.55 0.73						
Kcal. Almuerzo																						Verdura + Carne + Lácteo							Arroz + Huevo + Fruta						
Grupo de edad																						609 812 927							602 730 851						
																						3-8 años 9-13 años 14-18 años							3-8 años 9-13 años 14-18 años						
	11-ene. LUNES							12-ene. MARTES							13-ene. MIERCOLES							14-ene. JUEVES							15-ene. 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, salsa de tomate y orégano)						
	Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, salsa de 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 Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							YOGUR Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
V. N.	E PT G A.q.s. HC Az. Sal 595 18.11 20.10 3.63 86.31 21.52 0.86							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 609 19.09 20.69 3.33 88.19 18.54 1.56							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 604 21.92 23.28 4.55 76.66 21.65 0.87							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 592 21.02 21.06 7.56 79.49 12.19 1.28							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 604 23.16 22.81 3.85 75.95 15.41 0.70						
Propuesta Cenas	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							592 749 883							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						
	18-ene. LUNES							19-ene. MARTES							20-ene. MIERCOLES							21-ene. JUEVES							22-ene. VIERNES						
Almuerzo	Lentejas con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, arroz)							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						
	Ensalada de lechuga							Patatas panaderas al horno							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA Agua y Pan integral						
V. N.	E PT G A.q.s. HC Az. Sal 601 21.51 22.12 3.88 80.60 17.04 1.51							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 607 24.43 23.48 4.43 73.60 12.26 0.72							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 609 18.83 23.67 5.02 82.63 17.32 1.04							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 601 18.33 21.15 3.93 83.96 21.86 0.74							E PT G A.q.s. HC Az. Sal 603 23.81 22.81 6.39 77.41 14.24 0.81						
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Arroz + Carne + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Ensalada + Huevo + Lácteo						
Kcal. Almuerzo	601 740 919							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						

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 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!