



MENÚS ENERO 2020

(con dietas especiales)

ÍNDICE MENÚS ENERO 2020

1. Menú ENERO 2020	Pág. 2
2. Menú ENERO 2020 (Sin gluten)	Pág. 3
3. Menú ENERO 2020 (Sin huevo)	Pág. 4
4. Menú ENERO 2020 (Sin lactosa)	Pág. 5
5. Menú ENERO 2020 (Sin leguminosas)	Pág. 6
6. Menú ENERO 2020 (Sin pescado)	Pág. 7
7. Sugerencias y consejos	Pág. 8

MENÚ ENERO 2020

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO NACIONAL	Sopa de fideos con pollo Abadejo al horno Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta	Patatas con verduras Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahoria aliñada Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta
	598,10 Kcal 17,3 % P 30,5 % L 52,2 % C 3,6 gr. SFA 0,8 gr. sal 14,9 gr. Azúcares	592,64 Kcal 15,1 % P 34,3 % L 47,6 % C 3,7 gr. SFA 1,4 gr. sal 13,3 gr. Azúcares	592,47 Kcal 11,5 % P 34,3 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,2 gr. Azúcares	607,33 Kcal 15,1 % P 30,9 % L 53,9 % C 5,8 gr. SFA 1,4 gr. sal 23,1 gr. Azúcares
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera Merluza al horno Aliño de tomate y cebolla Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Coliflor cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y yogur	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia horneada al limón Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta
603,90 Kcal 15,8 % P 33,4 % L 50,7 % C 3,9 gr. SFA 1,3 gr. sal 23,5 gr. Azúcares	601,97 Kcal 13,3 % P 35,5 % L 51,2 % C 3,4 gr. SFA 1,9 gr. sal 11,0 gr. Azúcares	608,41 Kcal 14,5 % P 34,4 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 23,4 gr. Azúcares	602,11 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 21,4 gr. Azúcares	590,76 Kcal 14,0 % P 35,9 % L 50,1 % C 4,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,8 gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla Pan integral, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza y espinacas Huevo cocido Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, agua y gelatina	Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Salmón al horno Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
594,18 Kcal 16,9 % P 31,4 % L 51,6 % C 5,3 gr. SFA 1,4 gr. sal 11,6 gr. Azúcares	562,72 Kcal 15,9 % P 37,8 % L 46,3 % C 4,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 24,9 gr. Azúcares	602,75 Kcal 16,2 % P 33,9 % L 49,9 % C 3,6 gr. SFA 1,1 gr. sal 13,8 gr. Azúcares	593,83 Kcal 15,0 % P 34,9 % L 50,1 % C 5,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 15,2 gr. Azúcares	594,39 Kcal 12,4 % P 34,1 % L 53,5 % C 4,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 6,9 gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de boniato y zanahoria Albóndigas guisadas Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Tilapia con salsa de perejil Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
606,86 Kcal 16,6 % P 26,8 % L 46,7 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 17,5 gr. Azúcares	609,80 Kcal 15,0 % P 33,8 % L 51,3 % C 2,8 gr. SFA 1,5 gr. sal 26,5 gr. Azúcares	602,80 Kcal 14,2 % P 35,2 % L 50,6 % C 8,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,2 gr. Azúcares	597,19 Kcal 15,2 % P 32,7 % L 52,1 % C 3,5 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,6 gr. Azúcares	601,59 Kcal 15,5 % P 32,9 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,4 gr. Azúcares

ALÉRGENOS



MENÚ ENERO 2020 (Sin gluten)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES
FESTIVO NACIONAL	Sopa de pasta sin gluten con pollo Abadejo al horno Arroz pilaf Pan sin gluten, agua y fruta	Patatas con verduras Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan sin gluten, agua y fruta	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahoria aliñada Pan sin gluten, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan sin gluten, agua y fruta
	591,67 Kcal 14,4 % P 31,5 % L 54,1 % C 3,7 gr. SFA 1,3 gr. sal 13,2gr. Azúcares	592,64 Kcal 15,1 % P 34,3 % L 47,6 % C 3,7 gr. SFA 1,4 gr. sal 13,3gr. Azúcares	592,47 Kcal 11,5 % P 34,3 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,2gr. Azúcares	598,96 Kcal 13,0 % P 34,4 % L 52,6 % C 8,1 gr. SFA 1,5 gr. sal 23,1gr. Azúcares
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera Merluza al horno Aliño de tomate y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Coliflor cocida y aliñada Pan sin gluten, agua y fruta	Pasta sin gluten con salsa de tomate Muslos de pollo al horno Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y yogur	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia horneada al limón Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta
603,90 Kcal 15,8 % P 33,4 % L 50,7 % C 3,9 gr. SFA 1,3 gr. sal 23,5gr. Azúcares	601,97 Kcal 13,3 % P 35,5 % L 51,2 % C 3,4 gr. SFA 1,9 gr. sal 11,0gr. Azúcares	619,40 Kcal 10,5 % P 29,7 % L 59,8 % C 4,3 gr. SFA 1,6 gr. sal 22,3gr. Azúcares	602,11 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 21,4gr. Azúcares	590,76 Kcal 14,0 % P 35,9 % L 50,1 % C 4,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,8gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza y espinacas Huevo cocido Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten, agua y gelatina	Pasta sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Judías verdes al ajillo Pan sin gluten, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz con verduras Salmón al horno Menestra de veduras Pan sin gluten, agua y fruta
594,18 Kcal 16,9 % P 31,4 % L 51,6 % C 5,3 gr. SFA 1,4 gr. sal 11,6gr. Azúcares	562,72 Kcal 15,9 % P 37,8 % L 46,3 % C 4,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 24,9gr. Azúcares	599,12 Kcal 11,6 % P 32,6 % L 55,8 % C 3,6 gr. SFA 1,6 gr. sal 12,3gr. Azúcares	593,83 Kcal 15,0 % P 34,9 % L 50,1 % C 5,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 15,2gr. Azúcares	594,39 Kcal 12,4 % P 34,1 % L 53,5 % C 4,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 6,9gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan sin gluten, agua y fruta	Crema de boniato y zanahoria Magro en salsa Brócoli esparragado Pan sin gluten, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan sin gluten, agua y fruta	Sopa de pasta sin gluten Tilapia con salsa de perejil Patatas panaderas Pan sin gluten, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan sin gluten, agua y fruta
606,86 Kcal 16,6 % P 26,8 % L 46,7 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 17,5gr. Azúcares	598,86 Kcal 12,1 % P 35,9 % L 52,1 % C 3,7 gr. SFA 1,6 gr. sal 24,6gr. Azúcares	602,80 Kcal 14,2 % P 35,2 % L 50,6 % C 8,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,2gr. Azúcares	563,51 Kcal 12,6 % P 33,8 % L 53,6 % C 3,5 gr. SFA 1,6 gr. sal 12,0gr. Azúcares	601,59 Kcal 15,5 % P 32,9 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,4gr. Azúcares





















































MENÚ ENERO 2020 (Sin huevo)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES
FESTIVO NACIONAL	Sopa de fideos con pollo	Patatas con verduras	Cocido de garbanzos	Crema de calabaza y boniato
	Abadejo al horno	Bonito encebollado	Pollo al horno	Hamburguesa a la plancha
	Arroz pilaf	Judías verdes salteadas	Zanahoria aliñada	Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco
Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
598,10 Kcal 17,3 % P 3,6 gr. SFA 30,5 % L 0,8 gr. sal 52,2 % C 14,9 gr. Azúcares	592,64 Kcal 15,1 % P 3,7 gr. SFA 34,3 % L 1,4 gr. sal 47,6 % C 13,3 gr. Azúcares	558,31 Kcal 14,3 % P 2,8 gr. SFA 33,8 % L 1,0 gr. sal 50,5 % C 23,8 gr. Azúcares	607,33 Kcal 15,1 % P 5,8 gr. SFA 30,9 % L 1,4 gr. sal 53,9 % C 23,1 gr. Azúcares	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera	Lentejas con verduras	Macarrones con salsa de tomate	Potaje extremeño con carne	Arroz tres delicias casero sin tortilla
Merluza al horno	Queso fresco	Muslos de pollo al horno	Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz	Tilapia horneada al limón
Aliño de tomate y cebolla	Coliflor cocida y aliñada	Calabacines salteados	Pan blanco, agua y fruta	Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y yogur	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
603,90 Kcal 15,8 % P 3,9 gr. SFA 33,4 % L 1,3 gr. sal 50,7 % C 23,5 gr. Azúcares	573,56 Kcal 16,5 % P 5,2 gr. SFA 35,8 % L 0,9 gr. sal 47,7 % C 11,6 gr. Azúcares	608,41 Kcal 14,5 % P 4,5 gr. SFA 34,4 % L 1,2 gr. sal 51,1 % C 23,4 gr. Azúcares	602,11 Kcal 14,2 % P 3,4 gr. SFA 33,0 % L 1,1 gr. sal 52,8 % C 21,4 gr. Azúcares	595,39 Kcal 13,7 % P 3,7 gr. SFA 34,8 % L 1,0 gr. sal 51,5 % C 11,8 gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo	Potaje de garbanzos con calabaza y espinacas	Coditos con salsa de tomate	Alubias con verduras	Arroz con verduras
Cinta de lomo de cerdo	Bonito encebollado	Abadejo al horno en salsa de cebollas	Queso fresco	Salmón al horno
Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Judías verdes al ajillo	Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate	Menestra de veduras
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y gelatina	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
594,18 Kcal 16,9 % P 5,3 gr. SFA 31,4 % L 1,4 gr. sal 51,6 % C 11,6 gr. Azúcares	562,25 Kcal 18,5 % P 3,6 gr. SFA 34,7 % L 1,1 gr. sal 46,8 % C 24,7 gr. Azúcares	602,75 Kcal 16,2 % P 3,6 gr. SFA 33,9 % L 1,1 gr. sal 49,9 % C 13,8 gr. Azúcares	593,83 Kcal 15,0 % P 5,5 gr. SFA 34,9 % L 1,5 gr. sal 50,1 % C 15,2 gr. Azúcares	594,39 Kcal 12,4 % P 4,2 gr. SFA 34,1 % L 0,9 gr. sal 53,5 % C 6,9 gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras	Crema de boniato y zanahoria	Lentejas estofadas	Sopa de fideos	Guiso de patatas con magro
Merluza al horno	Albóndigas guisadas	Queso fresco	Tilapia con salsa de perejil	Ensalada de lechuga, maíz y tomate
Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino	Brócoli esparragado	Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco	Patatas panaderas	Pan blanco, agua y fruta
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
606,86 Kcal 16,6 % P 4,3 gr. SFA 26,8 % L 2,0 gr. sal 46,7 % C 17,5 gr. Azúcares	609,80 Kcal 15,0 % P 2,8 gr. SFA 33,8 % L 1,5 gr. sal 51,3 % C 26,5 gr. Azúcares	572,06 Kcal 15,8 % P 8,7 gr. SFA 33,3 % L 1,4 gr. sal 50,9 % C 12,2 gr. Azúcares	597,19 Kcal 15,2 % P 3,5 gr. SFA 32,7 % L 1,1 gr. sal 52,1 % C 11,6 gr. Azúcares	578,82 Kcal 14,8 % P 2,9 gr. SFA 31,7 % L 1,2 gr. sal 53,5 % C 11,3 gr. Azúcares

MENÚ ENERO 2020 (Sin lactosa)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES
FESTIVO NACIONAL	Sopa de fideos con pollo Abadejo al horno Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta	Patatas con verduras Bonito encabollado Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahoria aliñada Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Pan blanco, agua y fruta
	598,10 Kcal 17,3 % P 30,5 % L 52,2 % C 3,6 gr. SFA 0,8 gr. sal 14,9gr. Azúcares	592,64 Kcal 15,1 % P 34,3 % L 47,6 % C 3,7 gr. SFA 1,4 gr. sal 13,3gr. Azúcares	592,47 Kcal 11,5 % P 34,3 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,2gr. Azúcares	597,48 Kcal 14,6 % P 30,9 % L 54,6 % C 2,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 22,9gr. Azúcares
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera Merluza al horno Aliño de tomate y cebolla Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Coliflor cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Tilapia horneada al limón Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta
603,90 Kcal 15,8 % P 33,4 % L 50,7 % C 3,9 gr. SFA 1,3 gr. sal 23,5gr. Azúcares	601,97 Kcal 13,3 % P 35,5 % L 51,2 % C 3,4 gr. SFA 1,9 gr. sal 11,0gr. Azúcares	549,56 Kcal 13,5 % P 34,0 % L 52,6 % C 3,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 11,4gr. Azúcares	602,11 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 21,4gr. Azúcares	590,76 Kcal 14,0 % P 35,9 % L 50,1 % C 4,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,8gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla Pan integral, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza y espinacas Huevo cocido Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, agua y gelatina	Códigos con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de cebollas Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Salmón al horno Menestra de veduras Pan blanco, agua y fruta
594,18 Kcal 16,9 % P 31,4 % L 51,6 % C 5,3 gr. SFA 1,4 gr. sal 11,6gr. Azúcares	562,72 Kcal 15,9 % P 37,8 % L 46,3 % C 4,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 24,9gr. Azúcares	602,75 Kcal 16,2 % P 33,9 % L 49,9 % C 3,6 gr. SFA 1,1 gr. sal 13,8gr. Azúcares	590,51 Kcal 11,9 % P 33,2 % L 54,9 % C 5,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,8gr. Azúcares	594,39 Kcal 12,4 % P 34,1 % L 53,5 % C 4,2 gr. SFA 0,9 gr. sal 6,9gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, maiz, tomate, bonito y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de boniato y zanahoria Magro en salsa Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Tilapia con salsa de perejil Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
606,86 Kcal 16,6 % P 26,8 % L 46,7 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 17,5gr. Azúcares	612,39 Kcal 13,9 % P 35,5 % L 50,6 % C 3,8 gr. SFA 1,2 gr. sal 26,6gr. Azúcares	565,12 Kcal 13,5 % P 33,1 % L 53,5 % C 5,1 gr. SFA 5,7 gr. sal 11,8gr. Azúcares	597,19 Kcal 15,2 % P 32,7 % L 52,1 % C 3,5 gr. SFA 1,1 gr. sal 11,6gr. Azúcares	601,59 Kcal 15,5 % P 32,9 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,4gr. Azúcares

MENÚ ENERO 2020 (Sin leguminosas)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES
FESTIVO NACIONAL	Arroz con tomate Abadejo al horno  Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta 	Patatas con verduras Bonito encabollado  Brócoli esparragado  Pan blanco, agua y fruta 	Macarrones con salsa de tomate  Tortilla francesa  Zanahoria aliñada  Pan blanco, agua y fruta 	Crema de calabaza y boniato Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco  Pan blanco, agua y fruta 
	553,89 Kcal 16,4 % P 33,2 % L 50,4 % C 3,0 gr. SFA 0,5 gr. sal 90gr. Azúcares	598,20 Kcal 16,2 % P 34,2 % L 46,7 % C 3,7 gr. SFA 1,5 gr. sal 138gr. Azúcares	604,19 Kcal 13,2 % P 35,1 % L 50,3 % C 4,7 gr. SFA 1,6 gr. sal 138gr. Azúcares	599,76 Kcal 14,6 % P 37,3 % L 48,0 % C 8,4 gr. SFA 1,2 gr. sal 155gr. Azúcares
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera Merluza al horno  Aliño de tomate y cebolla  Pan integral, agua y fruta 	Pisto de verduras Tortilla de patatas Coliflor cocida y aliñada  Pan blanco, agua y fruta 	Macarrones con salsa de tomate  Muslos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y yogur  	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, zanahorias y maíz  Pan blanco, agua y fruta 	Arroz tres delicias casero sin guisantes Tilapia horneada al limón  Ensalada de lechuga, maíz y tomate  Pan blanco, agua y fruta 
603,90 Kcal 15,8 % P 33,4 % L 50,7 % C 3,9 gr. SFA 1,3 gr. sal 235gr. Azúcares	549,73 Kcal 10,5 % P 40,8 % L 48,7 % C 3,6 gr. SFA 2,5 gr. sal 12,9gr. Azúcares	608,41 Kcal 14,5 % P 34,4 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 234gr. Azúcares	603,29 Kcal 14,7 % P 31,0 % L 54,2 % C 2,9 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,7gr. Azúcares	583,48 Kcal 13,8 % P 36,3 % L 49,9 % C 4,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 11,7gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, bonito, remolacha y cebolla  Pan integral, agua y fruta 	Crema de zanahoria casera Huevo cocido  Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  Pan blanco, agua y gelatina 	Coditos con salsa de tomate  Abadejo al horno en salsa de cebollas  Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta 	Pisto de verduras Queso fresco  Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate  Pan blanco, agua y fruta 	Arroz con verduras Salmón al horno  Coliflor cocida y aliñada  Pan blanco, agua y fruta 
594,18 Kcal 16,9 % P 31,4 % L 51,6 % C 5,3 gr. SFA 1,4 gr. sal 116gr. Azúcares	587,35 Kcal 13,8 % P 34,8 % L 51,4 % C 4,8 gr. SFA 1,8 gr. sal 207gr. Azúcares	612,17 Kcal 16,1 % P 33,7 % L 50,1 % C 3,6 gr. SFA 1,0 gr. sal 126gr. Azúcares	576,64 Kcal 14,7 % P 36,0 % L 49,3 % C 5,0 gr. SFA 1,9 gr. sal 175gr. Azúcares	594,75 Kcal 12,3 % P 34,4 % L 53,3 % C 4,2 gr. SFA 0,5 gr. sal 72gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras Merluza al horno  Ensalada de lechuga, maiz, tomate, bonito y pepino  Pan integral, agua y fruta 	Crema de boniato y zanahoria Muslos de pollo al horno Brócoli esparragado  Pan blanco, agua y fruta 	Macarrones con salsa de tomate  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco  Pan blanco, agua y fruta 	Consomé con fideos  Tilapia con salsa de perejil  Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta 	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido  Pan blanco, agua y fruta 
606,86 Kcal 16,6 % P 26,8 % L 46,7 % C 4,3 gr. SFA 2,0 gr. sal 175gr. Azúcares	582,50 Kcal 14,0 % P 33,6 % L 52,4 % C 3,5 gr. SFA 0,9 gr. sal 250gr. Azúcares	590,65 Kcal 12,8 % P 31,4 % L 55,8 % C 8,3 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,27gr. Azúcares	561,72 Kcal 14,7 % P 33,8 % L 51,5 % C 2,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 7,7gr. Azúcares	601,59 Kcal 15,5 % P 32,9 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,4gr. Azúcares

MENÚ ENERO 2020 (Sin pescado)

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES
FESTIVO NACIONAL	Sopa de fideos con pollo Pollo en salsa Arroz pilaf Pan blanco, agua y fruta	Patatas con verduras Cinta de lomo de cerdo Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahoria aliñada Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta
	570,69 Kcal 15,0 % P 32,4 % L 52,6 % C 4,2 gr. SFA 1,3 gr. sal 13,5gr. Azúcares	591,29 Kcal 15,1 % P 35,0 % L 46,9 % C 4,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,7gr. Azúcares	592,47 Kcal 11,5 % P 34,3 % L 52,9 % C 5,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 23,2gr. Azúcares	607,33 Kcal 15,1 % P 30,9 % L 53,9 % C 5,8 gr. SFA 1,4 gr. sal 23,1gr. Azúcares
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria casera Albóndigas guisadas Aliño de tomate y cebolla Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Coliflor cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y yogur	Potaje extremeño con carne Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta	Arroz tres delicias casero Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta
594,95 Kcal 16,5 % P 31,3 % L 52,3 % C 2,8 gr. SFA 1,5 gr. sal 24,8gr. Azúcares	601,97 Kcal 13,3 % P 35,5 % L 51,2 % C 3,4 gr. SFA 1,9 gr. sal 11,0gr. Azúcares	608,41 Kcal 14,5 % P 34,4 % L 51,1 % C 4,5 gr. SFA 1,2 gr. sal 23,4gr. Azúcares	602,11 Kcal 14,2 % P 33,0 % L 52,8 % C 3,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 21,4gr. Azúcares	601,81 Kcal 12,5 % P 33,5 % L 54,0 % C 4,6 gr. SFA 1,7 gr. sal 11,6gr. Azúcares
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Guiso de patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Pan integral, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza y espinacas Huevo cocido Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, agua y gelatina	Coditos con salsa de tomate Muslos de pollo al horno Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga iceberg, mai y tomate Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Tortilla francesa Menestra de veduras Pan blanco, agua y fruta
577,45 Kcal 14,9 % P 32,0 % L 53,1 % C 5,0 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,6gr. Azúcares	562,72 Kcal 15,9 % P 37,8 % L 46,3 % C 4,4 gr. SFA 1,4 gr. sal 24,9gr. Azúcares	565,80 Kcal 14,0 % P 33,3 % L 52,7 % C 3,1 gr. SFA 1,1 gr. sal 13,8gr. Azúcares	593,83 Kcal 15,0 % P 34,9 % L 50,1 % C 5,5 gr. SFA 1,5 gr. sal 15,2gr. Azúcares	592,96 Kcal 9,0 % P 33,9 % L 57,1 % C 5,3 gr. SFA 0,7 gr. sal 6,9gr. Azúcares
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pisto de verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate y pepino Pan integral, agua y fruta	Crema de boniato y zanahoria Albóndigas guisadas Brócoli esparragado Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Cinta de lomo de cerdo Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas con magro Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta
586,65 Kcal 12,8 % P 37,3 % L 50,0 % C 6,1 gr. SFA 2,1 gr. sal 18,1gr. Azúcares	609,80 Kcal 15,0 % P 33,8 % L 51,3 % C 2,8 gr. SFA 1,5 gr. sal 26,5gr. Azúcares	602,80 Kcal 14,2 % P 35,2 % L 50,6 % C 8,7 gr. SFA 1,1 gr. sal 12,2gr. Azúcares	593,70 Kcal 16,3 % P 35,3 % L 48,4 % C 4,8 gr. SFA 1,0 gr. sal 11,4gr. Azúcares	601,59 Kcal 15,5 % P 32,9 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 1,3 gr. sal 11,4gr. Azúcares

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

6 DE ENERO

Potaje de alubias

Queso fresco

Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate

Pan blanco, agua y fruta



	597,69 Kcal	
15,0 % P	35,3 % L	49,7 % C
6,0 gr. SFA	1,5 gr. sal	13,4 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L6	Crema de calabacín con champiñones salteados y pan frito	Croquetas casera de cocido	Pan y yogur líquido
M7	Alcachofas salteadas con jamón	Filetes de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y fruta
X8	Setas salteadas	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
J9	Ensalada de arroz	Merluza a la romana con lechuga	Pan y fruta
V10	Sopa de fideos	Rollitos de pavo con queso y ensalada	Pan y fruta
L13	Sopa de verduras	Lomo sajonia a la plancha con ensalada de tomate, melva y orégano	Pan y fruta
M14	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Acedias a la plancha con puré de patatas	Pan y fruta
X15	Crema de calabaza casera	Filetes de caballa a la plancha con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
J16	Ensalada de aguacate, uvas y nueces	Croquetas de pollo casera	Pan y fruta
V17	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria rayada	Pan y piña en su jugo
L20	Tomates asados rellenos de arroz tres delicias	Tortilla de jamón serrano a taquitos	Pan y fruta
M21	Crema de champiñones con pan tostado	Lomitos de bacalao fritos con salsa ali-oli	Pan y macedonia de frutas
X22	Ensalada de manzana y nueces	Huevos rotos con patatas, queso y gulas	Pan y fruta
J23	Sopa de estrellitas	Filete de dorada al horno con rodajas de limón	Pan y fruta
V24	Calabacín rellenos de atún y queso	Sándwich vegetal con espárrago y huevo cocido	Pan y cuajada
L27	Crema suave de berenjenas	Libritos de cinta de lomo con queso en lonchas empanados	Pan y fruta
M28	Champiñones plancha rellenos de jamón picado	Solomillo plancha con salsa mozárabe	Pan y piña en su jugo
X29	Judías verdes salteadas con piñones	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y arroz con leche casero
J30	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Tortilla de quesitos	Pan y fruta
V31	Sopa de picadillo	Boquerones rebozados con picadillo de tomate	Pan y fruta

INVIERNO Y DEPORTE

El deporte introduce al niño en la sociedad, le hace abrirse a los demás saliendo del núcleo familiar, le enseña a ser uno más, a seguir unas reglas y a frenar sus impulsos excesivos.

Le enseña a colaborar y trabajar en equipo, por el bien del grupo, si realiza un deporte de equipo.

Le hará reconocer y aceptar que hay otros mejores y otros peores y que, lo que cuenta no es el individuo, sino el equipo.

Sobre todo, potencia la adquisición de unos hábitos saludables.

Evita el aburrimiento, la soledad, el aislamiento y todos los problemas de salud que ello conlleva.

Los niños necesitan hacer deporte todo el año, pero ¿qué precauciones hay que tomar en invierno?:

- En invierno hay que mantener una buena hidratación y vigilar los cambios bruscos de temperaturas.
- Es importante abrigo al final del entrenamiento, pero no hacerlo en exceso durante la práctica del mismo.
- Preparar el cuerpo calentando y realizando estiramientos antes de empezar cualquier actividad, es una práctica muy importante que hay que llevar a cabo siempre que se empiece con cualquier deporte.

