

	2-mar. LUNES							3-mar. MARTES							4-mar. MIÉRCOLES							5-mar. JUEVES							6-mar. VIERNES																																																																												
Almuerzo	Sopa de picadillo (fideos, patata, zanahoria, pollo)							Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz							Cazuela de patatas con bacalao (patatas, pescado, verduras)							Garbanzos con arroz (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento, arroz)																																																																												
	Tortilla francesa							Albóndigas con tomate (albóndigas de ternera y cerdo con tomate)							Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento y chorizo)							Coditos con tomate y queso (pasta, tomate y queso rallado)							Salmón al horno al limón (pescado, limón, perejil)																																																																												
	Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)							Patatas panaderas al horno							YOGUR							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Ensalada de lechuga y tomate																																																																												
	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.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal																																																																						
Propuesta	Pasta + Pescado + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Arroz + Pescado + Fruta							Ensalada + Carne + Lácteo							Verdura + Huevo + Fruta																																																																												
Kcal. Almuerzo	607							756							922							600							753							907							593							763							917							606							748							902							594							766							932						
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																											
	9-mar.																					10-mar.																					11-mar.																					12-mar.																					13-mar.																				
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, tomate y orégano)																																																																												
	Arroz con tomate y pollo (arroz vaporizado, 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							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							YOGUR							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Ensalada 4 estaciones (lechuga, col lombarda y zanahoria)																																																																												
	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.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal																																																																						
Propuesta	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							594							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																											
	16-mar.																					17-mar.																					18-mar.																					19-mar.																					20-mar.																				
Almuerzo	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							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)							Salmón al horno con salsa de cebolla y eneldo																																																																												
	Ensalada de lechuga							Patatas panaderas al horno							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Ensalada campestre (lechuga y escarola)																																																																												
	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.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal																																																																						
Propuesta	Verdura + Pescado + Lácteo							Ensalada + Pescado + Fruta							Arroz + Carne + Lácteo							Ensalada + Huevo + Fruta							Ensalada + Huevo + Lácteo																																																																												
Kcal. Almuerzo	593							740							919							607							736							928							609							776							864							601							731							850							595							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																											
	23-mar.																					24-mar.																					25-mar.																					26-mar.																					27-mar.																				
Almuerzo	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)							Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)							Ensalada: lechuga, col lombarda, zanahoria y maíz							Emblanco (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							Ensalada primavera (lechuga, col blanca y col lombarda)							YOGUR							FRUTA FRESCA ECOLÓGICA							Ensalada de lechuga y tomate																																																																												
	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.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal	E	PT	G	A.a.s.	HC	Az.	Sal																																																																						
Propuesta	Ensalada + Pescado + Fruta							Verdura + Carne + Lácteo							Pasta + Huevo + Fruta							Ensalada + Carne + Lácteo							Arroz + Huevo + Fruta																																																																												
Kcal. Almuerzo	596							733							839							609							812							927							595							733							886							600							790							980							603							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																											

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

V.N.: VALORACION NUTRICIONAL (E: Energía; PT: Proteínas; G: Grasas; A.g.s.: ácidos grasos saturados; HC: Hidratos Carbono; Az.: azúcares)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACION 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, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, 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!

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