



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Guisantes con jamón Guisantes, ajo, jamón, aceite y sal				Ensalada campera Patata, pimiento rojo y verde, tomate y atún				Crema de calabaza y zanahoria (ECO) Patata, zanahoria ECO, calabaza, aceite y sal				FESTIVO				Arroz 3 delicias Arroz, huevo, jamón cocido, guisantes congelados, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva			
Tilapia con patata Tilapia, ajo, perezjil, patata, aceite y sal				Chuletas de aguja con pisto de verduras Chuleta de cerdo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				Pollo con champiñones y quinoa al ajillo Pollo, champiñones, quinoa, ajo, cebolla, romero, aceite y sal								Nuggets de pollo con tomate aliñado Nuggets de pollo comerciales. Tomate, aceite y sal			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:					FRUTA			ALÉRGENOS:
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
570,5	23,2	1º	-	630,1	23,9	1º	4	595,3	23,7	1º	-	681,1	23	1º	3				
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-				
22	54,3	Dia: 1		24,2	57,9	Dia: 2		23	57,7	Dia: 3		24,5	61,9	Dia: 5					
Ensalada de pasta sin gluten Pasta sin gluten, tomate, huevo, atún, aceitunas, maíz, zanahoria, aceite y sal				Judías verdes con patata Judías verdes, patata, aceite y sal				Lentejas con arroz Lentejas, zanahoria, cebolla, tomate, judías verdes, arroz, aceite y sal				Puré de verduras Patata, acelga, zanahoria, puerro, aceite y sal.				Sopa de cocido Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos sin gluten			
Merluza con tomate Merluza, tomate triturado, azúcar sal y aceite				Albóndigas con verduras y guisantes Carne picada mixta (cerdo y ternera), ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, guisantes, aceite y sal				Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Huevina, atún, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, aceitunas, sal y aceite				Muslitos de pollo con patatas Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla, patatas, aceite y sal				Cocido completo Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
635	24,5	1º	3,4	576,3	24	1º	-	641,4	23	1º	-	585	24,1	1º	-	708	23,4	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3,4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-
23,7	66,1	Dia: 8		22,3	60,1	Dia: 9		22,7	55,8	Dia: 10		22,7	56,5	Dia: 11		25,1	63,4	Dia: 12	
Macarrones sin gluten al pesto Macarrones sin gluten, albahaca, ajo, sal, queso Parmesano, aceite				Salpicón de alubias Alubias, pimiento rojo/verde, tomate, maíz y aceitunas				Arroz integral con tomate Arroz integral, sal, aceite y salsa de tomate frito casero				Sopa de pescado Merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal y fideos sin gluten				Patatas con carne Patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, ragout de ternera, aceite y sal			
Cinta de lomo con pisto de verduras Cinta de lomo, pimiento rojo y verde, tomate, cebolla, sal, azúcar y aceite				Tortilla de patata con salsa de tomate Huevina, patata, aceite, sal y salsa de tomate casera				Pizza sin gluten Pizzas de jamón york y queso sin gluten				Pollo con patatas Pollo, patatas, ajo, aceite y sal				Dorada con ensalada de lechuga y atún Dorada, ajo, perezjil, aceite y sal. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	HELADO			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
662,8	22,6	1º	7	624,8	24	1º	-	679,4	21,3	1º	-	621,3	24,9	1º	2,4,13	638,7	24,9	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4
22,8	57,7	Dia: 15		22,5	56,3	Dia: 16		24	63,4	Dia: 17		25	54,7	Dia: 18		26,2	57,6	Dia: 19	
Espaguetis sin gluten a la boloñesa Espaguetis sin gluten, carne mixta de ternera y cerdo, cebolla, tomate triturado, aceite, sal y azúcar				Garbanzos rehogados con verduras Garbanzos, pimiento rojo, calabacín, cebolla, aceite y sal				Crema de calabacín Calabacín, patata, aceite y sal				Arroz con pollo Arroz, pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, romero, aceite y sal				Sopa de estrellas Agua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas sin gluten			
Merluza al limón Merluza, aceite, perezjil, sal, limón				Tortilla francesa con queso y tomate aliñado Huevina, queso, tomate, aceite y sal				Magro guisado con patatas Magro de cerdo, patatas, pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria, aceite y sal				Tilapia con ensalada de espinacas y taquitos de pavo Tilapia, ajo, perezjil, aceite y sal. Ensalada: Espinacas, taquitos de pavo, aceite y sal				Villarroy con ensalada de lechuga y aceitunas Pollo, bechamel, maicena, pan rallado sin gluten y huevina. Ensalada: Lechuga y aceitunas			
FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA			ALÉRGENOS:	FRUTA Y YOGUR			ALÉRGENOS:				
Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:		Kcal.	Prot. (Gr)	ALÉRGENOS:					
673,8	22,8	1º	-	620,4	24	1º	-	591	24,3	1º	-	656,3	23,3	1º	-	692,2	22,3	1º	-
Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3,7	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	-	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	4	Grasa (Gr)	HdC (Gr)	2º	3,7
22,9	58	Dia: 22		22,4	55,9	Dia: 23		22,8	56,2	Dia: 24		23,1	59,5	Dia: 25		23,2	59,7	Dia: 26	

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES

PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL EVITAR LA IMPROVISACIÓN PUES TERMINA EN COMIDA RÁPIDA Y ALIMENTOS QUE PROMUEVEN HÁBITOS ALIMENTARIOS INSANOS

NO PROHIBIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BOLLERÍA, REFRESCOS...PERO EVITAR TENERLOS EN CASA

PLANIFICAR LA CENA EN FUNCIÓN DE LA COMIDA

EL AGUA ES LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR LAS COMIDAS Y CALMAR LA SED



ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

MOSTRAR EJEMPLOS QUE REFUERZEN BUENOS HÁBITOS, PRINCIPALMENTE PONIÉNDOLOS EN CASA TODA LA FAMILIA

¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

