



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LENTEJAS CON VERDURAS Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	SOPA DE POLLO Pollo, fideos, huesos y ternera	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Arroz integral, aceite, sal, y salsa de tomate casera	GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA Garbanzos, huesos, patata, zanahoria, aceite y sal	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Judías verdes, ajo, sal y aceite
TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA Merluza, sal y aceite. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, vinagre y sal	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES Pollo, champiñones, aceite y sal	CRUJIBURGUER DE ESPINACAS CON ENSALADA Espinacas, pasas, piñones, semillas de lino, calabaza y girasol. Lechuga, tomate, aceite, vinagre y sal	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Cinta de lomo, aceite y sal. Copos de patata y leche
FRUTA Kcal. 623,1 Prot. (Gr) 22,9 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 3 23,1 58,9 Día: 7	FRUTA Kcal. 636,8 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 22,7 55,5 Día: 8	FRUTA Kcal. 654,2 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 22,9 60,1 Día: 9	FRUTA Y YOGUR Kcal. 641,7 Prot. (Gr) 22,5 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23 59,1 Día: 10	FRUTA Kcal. 586,4 Prot. (Gr) 22,7 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 7 22,2 55,2 Día: 11
CREMA DE CALABACÍN (ECO) Patata, calabacín, sal, aceite	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE CASERA Macarrones integrales, salsa de tomate casera, aceite, sal y azúcar	BRÓCOLI REHOGADO Brócoli, ajo, aceite y sal	SOPA DE COCIDO Agua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo, garbanzo y chorizo, fideos.	ARROZ CON VERDURAS Arroz, caldo de verduras, ajo, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, jamón cocido en daditos, tomate natural triturado, aceite de oliva
TILAPIA AL HORNO CON PATATA Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	ALBÓNDIGAS CON GUIANTES Y ZANAHORIA Albondigas carne de cerdo y ternera, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria y guisantes	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Patata, huevina, sal, aceite y cebolla. Lechuga, atún, aceite, vinagre y sal	COCIDO COMPLETO Garbanzos, hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo	CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA Calamares comerciales. Lechuga, remolacha, aceite, vinagre y sal
FRUTA Kcal. 535,4 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 21,6 54 Día: 14	FRUTA Kcal. 649 Prot. (Gr) 22,6 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23 59,8 Día: 15	FRUTA Kcal. 546,7 Prot. (Gr) 22,1 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 3,4 21,8 53,7 Día: 16	FRUTA Y YOGUR Kcal. 708 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 25,1 63,4 Día: 17	FRUTA Kcal. 681,1 Prot. (Gr) 23,4 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 1,2,3,4,13 24,5 61,9 Día: 18
PURÉ DE ZANAHORIA Patata, zanahoria, aceite y sal	JUDÍAS BANCAS CON CHORIZO Judías blancas, ajo, cebolla, pimientos, zanahoria, hueso de jamón, hueso salado y chorizo	ESPAGUETIS AL PESTO Espaguetis, albahaca, ajo, sal, queso parmesano, aceite	GUIANTES CON JAMÓN Guisantes, jamón, ajo, aceite y sal	SOPA DE VERDURAS Hueso espinazo, hueso jamón, hueso fresco, pollo, gallina, faldá, zanahoria, puerro, patata, nabo, judías verdes y calabacín
LACÓN CON CACHELOS Lacón, pimentón, aceite, sal y patata	DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA Dorada, aceite y sal. Lechuga, zanahoria rallada, aceite, sal y vinagre	POLLO ASADO CON VERDURITAS Pollo, pimiento rojo y verde, cebolla, aceite y sal	TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO Huevina, sal y aceite. Tomate, aceite y sal	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA Merluza, huevo, pan rallado, aceite y sal. Lechuga, tomate, aceite y sal
FRUTA Kcal. 532,6 Prot. (Gr) 23,1 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 21,5 54,2 Día: 21	FRUTA Kcal. 640 Prot. (Gr) 24 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 23,5 59 Día: 22	FRUTA Kcal. 660,5 Prot. (Gr) 22,4 ALÉRGENOS: 1º 1,3,7 Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º - 23,1 59,2 Día: 23	FRUTA Y YOGUR Kcal. 531,1 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 3 21,5 53 Día: 24	FRUTA Kcal. 589,1 Prot. (Gr) 22,8 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 1,3,4 22,5 56,4 Día: 25
LENTEJAS CON VERDURAS lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, verde, tomate frito y judías verdes.	CREMA DE CALABAZA Patata, calabaza, aceite y sal	ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y VERDURAS Pollo, puerro, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, tomate, arroz integral, romero, aceite y sal	OCTUBRE	
TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN Huevina, sal, aceite y calabacín	TILAPIA AL HORNO CON PATATA Tilapia, patata, perejil, aceite y sal	FIAMBRE CON ENSALADA Jamón york y queso. Lechuga, atún, aceite y sal		
FRUTA Kcal. 623,1 Prot. (Gr) 22,9 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 3 23,1 58,9 Día: 28	FRUTA Kcal. 536 Prot. (Gr) 23 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4 21,6 54,1 Día: 29	FRUTA Kcal. 650,1 Prot. (Gr) 22 ALÉRGENOS: 1º - Grasa (Gr) HdC (Gr) 2º 4,7 22,4 57,8 Día: 30		

C.A.I

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freír 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



ALIMENTOS A POTENCIAR VS. LIMITAR



¡ 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	

