



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 Crema de calabacín con picatostes Albóndigas en salsa	2 Ensalada de garbanzos Alitas al horno	3 Arroz con pollo Merluza con alioli
				Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
4 Macarrones con atún y calabacín Salchichas	5 Lentejas con pollo Caballa con tomate	6 Ensaladilla Filete de pavo al ajillo con verduras	7 Cocido completo trazas	8 Judías verdes con jamón Merluza con guarnición vegetal	9 Atascaburras Pollo al horno	10 Gazpachos Manchegos Salmón a la naranja
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
11 Fideos camperos Tilapia al limón	12 Ensalada de garbanzos Pollo en pepitoria	13 Hervido Manitas de cerdo en salsa con patatas	14 Habichuelas c/oreja Ensalada mixta con espárragos	15 Salmorejo Muslo de pollo al horno	16 Tortilla de patatas Solomillo al ajillo	17 Fideua marinero trazas Pescado blanco al horno con verduras
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
18 Pisto con huevo Croquetas de jamón trazas	19 Lentejas con chorizo Caballa al limón	20 Ensalada de pasta Empanadillas trazas	21 Judías c/jamón Ensalada con queso de burgos	22 Ensalada de alubias Alitas al limón	23 Ensalada campera Pescadilla al horno	24 Revuelto de la casa Lomo en salsa
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
25 Sopa de Pescado trazas Jamoncito de Pollo	26 Habichuelas c/chorizo Tilapia en salsa limón	27 Mojete Salchichas encebolladas	28 Fideua de pollo Ensalada completa	29 Ensaladilla rusa Merluza al horno	30 Salmorejo Carne con ajos	31 Pisto de verduras con huevo Salmon al eneldo
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos



NOTAS NUTRICIONALES

- Todos los menús son bajos en sal, aptos para hipertensos.
- Se evitarán fritos y grasas saturadas: los menús son aptos para hipercolesterolemias. En el caso de que haya fritos (croquetas, filetes rusos) se cambiarán por otra opción.
- En los menús para diabéticos se reducirá la ingesta de hidratos (pasta, patatas) cambiando las guarniciones por ensaladas y verduras. No se les dará postre azucarado ni frutas dulces.
- Las salsas se espesarán con verduras, evitando en lo posible harinas y maicenas, para no aumentar el valor calórico de los platos.
- Las guarniciones siempre serán ensaladas, patatas hervidas o asadas, purés de patata sin grasa, arroz blanco, menestras ó verduras hervidas.
- Los menús para celíacos se preparan con ausencia total de trigo, avena y cebada, asegurando la ausencia de gluten en todos los platos y teniendo especial cuidado con las contaminaciones cruzadas.
- Para evitar la deshidratación, los primeros platos serán casi siempre platos de cuchara y con caldos.



GUÍA DIETÉTICA Y RECOMENDACIONES

- Consumir 2 o 3 raciones de lácteos cada día. Dos vasos de leche semidesnatada (uno en desayuno y otro en merienda) y un yogurt o postre lácteo en la cena (yogurt, pan de calatrava, natillas, arroz con leche o flan).
- Es necesario el consumo de verduras a diario. Se debe tomar una ración cocinada (cremas, hervido, menestra) y otra ración cruda en forma de ensalada. Esto es muy importante para el correcto aporte de fibras y vitaminas.
- La fruta es muy importante, se deben tomar 3 al día. Si no se digieren o mastican bien se tomarán en forma de macedonia, zumo o trituradas, pero siempre con frutas naturales para que no pierdan las vitaminas.
- Los platos de legumbres se deben tomar 2 ó 3 veces todas las semanas, y mejor acompañados de arroz, patata o pan, ya que aumenta el valor biológico de las proteínas.
- Para desayunos y meriendas se recomienda tomar cereales integrales sin azúcar, pan tostado integral, galletas integrales, y sobre todo frutas naturales.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE
SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



E-X
DIÓXIDO DE
AZUFRE Y
SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE
CÁSCARA

Algunos de nuestros platos contienen colorante alimentario (E-102 y E-129) que puede tener efectos negativos sobre la actividad y la alimentación de los/as niños/as: paella, fideuá, sopa de fideos, sopa de picadillo...

Luis GARCÍA MORENO
Dietista nutricionista colegiado 023
Farmacéutico colegiado 864