



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						<b>1</b> Arroz a banda Bacalao con alioli Fruta o lácteos
<b>2</b> Macarrones boloñesa trazas Salchichas frescas	<b>3</b> Judías verdes con beicon Caballa al limón	<b>4</b> Lentejas con chorizo Pollo al horno con patatas	<b>5</b> Cocido completo trazas	<b>6</b> Sopa Castellana Albóndigas de sepia y gambas en salsa trazas	<b>7</b> Atascaburras Pavo al ajillo	<b>8</b> Migas ruleras 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
<b>9</b> Habichuelas c/oreja Merluza empanada trazas	<b>10</b> Gazpachos Manchegos Salmón al horno con verduras	<b>11</b> Hervido Manitas de cerdo en salsa	<b>12 jueves lardero</b> Chorizo, huevo frito y patatas Ensalada completa	<b>13</b> Potaje Merluza al horno con verduras	<b>14</b> Crema de Calabaza Muslo de pollo al horno	<b>15</b> Arroz caldoso con bacalao y coliflor Mero en salsa
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>16</b> Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas	<b>17</b> Canelones boloñesa trazas Merluza en salsa marinera	<b>18</b> Estofado de costillas Empanadillas trazas	<b>19</b> Habichuelas con chorizo Pescado al ajillo	<b>20</b> Sopa de pescado trazas Bacalao con tomate	<b>21</b> Fideua marinero trazas Alas de pollo al horno	<b>22</b> Lasaña de verduras trazas Merluza al horno
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>23</b> Arroz empedrado Pollo a la jardinera	<b>24</b> Habichuelas c/oreja Tilapia en salsa limón	<b>25</b> Sopa castellana Salchichas encebolladas	<b>26</b> Ajo de calabaza Croquetas de cocido trazas	<b>27</b> Pisto de verduras con huevo Merluza al horno	<b>28</b> Marmitako Filete de lomo en salsa	<b>1</b> Revuelto de gambas y ajetes Costillas al horno con patatas
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 están elaborados con **bajo contenido en sal**, siendo **aptos para personas con hipertensión arterial**.
- Se **evitan las frituras y las grasas saturadas**, por lo que los menús resultan **adecuados para personas con hipercolesterolemia**. En caso de incluir algún frito ocasional (croquetas, filetes rusos, etc.), se sustituirá por una alternativa más saludable.
- En los **menús para personas con diabetes** se reducirá el aporte de hidratos de carbono (pasta, patatas, arroz), sustituyendo las guarniciones por **ensaladas o verduras**. No se ofrecerán **postres azucarados ni frutas excesivamente dulces**.
- Las **salsas se elaborarán a base de verduras** para espesar de forma natural, evitando en lo posible el uso de harinas o maicena, con el fin de **reducir el valor calórico total** de los platos.
- Las **guarniciones habituales** serán ensaladas variadas, patatas hervidas o asadas, puré de patata bajo en grasa, arroz blanco, menestras o verduras cocidas.
- Los **menús para personas celiacas** se prepararán **sin trigo, avena ni cebada**, garantizando la **ausencia total de gluten** y extremando las precauciones frente a posibles **contaminaciones cruzadas**.
- Para **prevenir la deshidratación**, los **primeros platos** serán preferentemente **platos de cuchara o elaboraciones con caldo**, que contribuyen a mantener una adecuada hidratación.



## Guía dietética y recomendaciones

- **Lácteos:** se recomienda el consumo diario de **2 a 3 raciones**. Por ejemplo, un vaso de leche semidesnatada en el desayuno y otro en la merienda, además de un **yogur o postre lácteo** en la cena (yogur, pan de Calatrava, natillas, arroz con leche o flan).
- **Verduras:** deben consumirse **a diario**, incluyendo una **ración cocinada** (cremas, hervidos, menestras) y otra **ración cruda** en forma de ensalada. Este hábito es fundamental para un correcto **aporte de fibra, vitaminas y minerales**.
- **Frutas:** se recomienda un consumo de **3 piezas al día**. En caso de dificultad para masticar o digerir, pueden tomarse **trituras, en zumo o en macedonia**, siempre elaboradas con **fruta natural** para conservar sus vitaminas.
- **Legumbres:** deben consumirse **2 o 3 veces por semana**, preferiblemente combinadas con arroz, patata o pan, lo que **mejora el valor biológico de sus proteínas**.
- **Desayunos y meriendas:** se aconseja incluir **cereales integrales sin azúcar**, pan o tostadas integrales, **galletas integrales** y, especialmente, **frutas frescas**.

## ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE  
SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE  
AZUFRE Y  
SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE  
CÁSCARA

### Aviso sobre colorantes:

Algunos platos contienen **colorantes E-102 y E-129**, que pueden afectar la **actividad y atención de los niños/as**. Entre ellos: **paella, fideuá, sopa de fideos y sopa de picadillo**.

