



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 Lentejas con verduras Lomo encebollado Fruta o lácteos	2 Sopa de picadillo trazas Bacaladillas con ajo y limón Fruta o lácteos	3 Ensalada de garbanzos Alitas a la miel y mostaza Fruta o lácteos	4 Mojete Boquerones fritos Fruta o lácteos	5 Judías verdes con beicon Salmón al eneldo Fruta o lácteos	6 Salmorejo Carne con ajos Fruta o lácteos	7 Arroz a banda Bacalao en salsa verde Fruta o lácteos
8 Hélices vegetales con atún y calabacín Merluza al vapor con verduras Fruta o lácteos	9 Ensaladilla Filete de pavo al ajillo con verduras Fruta o lácteos	10 Garbanzos con sepia Pollo al chilindrón Fruta o lácteos	11 Cocido completo trazas Fruta o lácteos	12 Lentejas con chorizo Ensalada con espárragos Fruta o lácteos	13 Atascaburras Pollo al ajillo Fruta o lácteos	14 Pisto de verduras con huevo Tortilla de patatas Fruta o lácteos
15 Habichuelas c/oreja Tilapia al limón Fruta o lácteos	16 Espinacas a la crema Pollo en pepitoria Fruta o lácteos	17 Sopa de cocido trazas Manitas de cerdo en salsa con patatas Fruta o lácteos	18 Arroz con bacalao y coliflor Merluza empanada trazas Fruta o lácteos	19 Potaje de verduras Ensalada con york Fruta o lácteos	20 Ensalada de garbanzos Muslo de pollo al horno Fruta o lácteos	21 Gazpachos manchegos Merluza vapor con verduras Fruta o lácteos
22 Lentejas c/verduras Lomo en salsa de champiñones Fruta o lácteos	23 Mojete manchego Alitas al horno Fruta o lácteos	24 Ensalada de pasta trazas Salmón al vapor con verduras Fruta o lácteos	25 Purrusalda Empanadillas trazas Fruta o lácteos	26 Arroz caldoso con costillas Ensalada con espárragos Fruta o lácteos	27 Ensalada campera Pollo al horno con tomillo y limón Fruta o lácteos	28 Fideua marinero trazas Bacalao con alioli Fruta o lácteos
29 Habichuelas con oreja Varitas de merluza trazas Fruta o lácteos	30 Albóndigas en salsa Pollo a la mostaza y miel 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**.