



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<b>1</b> Fideos marineros Jamoncitos pollo al tomate	<b>2</b> Vichyssoise Solomillo de cerdo en salsa con verduras	<b>3</b> Arroz de magro y verduras Salmón al vapor con verduras
				Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>4</b> Hélices vegetales con atún y calabacín Alitas con patatas	<b>5</b> Judías verdes con jamón Bacaladilla al ajillo	<b>6</b> Arroz a la cubana con huevo Ensalada con espárragos y atún	<b>7</b> Cocido completo trazas	<b>8</b> Lentejas con verduras Albóndigas jardinera	<b>9</b> Crema de calabacín Pollo al ajillo	<b>10</b> Fideua de pollo trazas Bacalao con alioli
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>11</b> Habichuelas c/oreja Tilapia al limón con zanahoria baby	<b>12</b> Moje manchego Pollo en pepitoria	<b>13</b> Arroz con bacalao y coliflor trazas Lomo en salsa	<b>14</b> Hervido de verduras Ensalada / york	<b>15</b> Sopa de cocido trazas Ensaladilla	<b>16</b> Salmorejo Muslo de pollo	<b>17</b> Gazpachos manchegos Boquerones andaluza
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>18</b> Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas	<b>19</b> Potaje fresco Bacaladillas al ajillo con verduritas	<b>20</b> Patata riojana Empanadillas trazas	<b>21</b> Garbanzos con jamón y espinacas Chuleta de pavo ajillo	<b>22</b> Macarrones boloñesa Ensalada con queso fresco	<b>23</b> Sopa de cocido trazas Migas ruleras	<b>24</b> Fideua marinero trazas Pechuga empanada
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
<b>25</b> Sopa de pescado trazas Jamoncito de pollo	<b>26</b> Habichuelas c/chorizo Tilapia en salsa limón	<b>27</b> Sopa de cocido trazas Pechuga en salsa	<b>28</b> Ajo de calabaza Croquetas de cocido	<b>29</b> Pisto de verduras con huevo Merluza al horno	<b>30</b> Marmitako Lomo al ajillo con verduras	<b>31</b> Arroz caldoso de pollo Albóndigas sepia y gambas en salsa trazas
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



E-X  
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**.