



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Sopa castellana Pechuga de pollo en salsa	2 Potaje Bacaladillas al horno con verduras	3 Guiso de rape Bacalao con tomate	4 Arroz caldoso marinero Tortilla de patatas	5 Fideos con bacalao Albóndigas sepia y gambas en salsa tranzas
		Fruta o lácteos	Torrija	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
6 Revuelto de ajetes y gambas Boquerones fritos tranzas	7 Lentejas con oreja Lomo en salsa	8 Gazpachos Merluza en salsa verde	9 Cocido completo tranzas	10 Crema dubarry Alitas de pollo al horno	11 Caldo de patatas con sepia Chuleta de cabezón en salsa	12 Fideua de pollo tranzas Salmón en papillote
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
13 Habichuelas con oreja Tilapia al limón con champiñones	14 Macarrones boloñesa Pollo en pepitoria	15 Sopa de picadillo tranzas Manitas de cerdo en salsa	16 Lentejas con pollo Ensalada completa	17 Hervido Varitas de merluza tranzas	18 Tortilla de patatas Magra con tomate	19 Arroz Caldoso de costillas Pescado en salsa
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
20 Lentejas c/verduras Alitas al limón	21 Judías con jamón Merluza en salsa con verduritas	22 Patata riojana Ensalada mixta	23 Sopa de marisco Jamoncito al ajillo	24 Garbanzos con jamón y espinacas Bacaladillas con ajo y limón	25 Crema verduras Muslo al horno	26 Fideua de magro y verduras tranzas Caballa con tomate
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
27 Macarrones atún y queso Merluza en salsa	28 Habichuelas con oreja Alitas al horno	29 Sopa de picadillo Salmón en salsa naranja	30 Estofado de costillas Croquetas puchero			
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**.