



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



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**.

