



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2 Macarrones atún y calabacín trazas Merluza andaluza trazas	3 Arroz caldoso de pollo y verduras Ensalada con queso fresco	4 Cocido completo trazas	5 Fideos camperos trazas Merluza en salsa verde	6 Guiso de rape con patatas Salmón al vapor con verduras	7 Crema dubarry Alitas de pollo al horno	8 Fideua de pollo trazas Albóndigas jardinera trazas
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
9 Habichuelas con oreja Tilapia al limón con champiñones	10 Sopa de cocido trazas Canelones boloñesa trazas	11 Crema de guisantes con picatostes Pollo en pepitoria	12 Lentejas con chorizo Ensalada completa	13 Marmitako Varitas de merluza trazas	14 Atascaburras Huevo frito con jamón y patatas	15 Crema verduras Mero en salsa
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
16 Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas	17 Judías con beicon Merluza en salsa con verduritas	18 Fabada asturiana Ensalada	19 Sopa de marisco trazas Pollo al ajillo	20 Potaje Empanadillas trazas	21 Pisto con huevo Muslo al horno	22 Arroz caldoso con costillas Caballa con tomate
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
23 Macarrones boloñesa trazas Merluza marinera	24 Potaje fresco Ensalada mixta	25 Ensaladilla Chuleta de pavo al ajillo con verduras trazas	26 Guisado de pollo Tortilla de patatas	27 Hervido Merluza empanada trazas	28 Crema de verduras Magra con tomate	29 Sopa de cocido 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
30 Sopa castellana Pollo al tomillo y limón	31 Lentejas oreja Salmón en salsa de naranja					
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**.

