



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Lentejas con oreja Ensalada completa	2 Hervido de verduras Tortilla de patatas con guarnición de pimientos	3 Fideos camperos Caballa con tomate	4 Vichyssoise Costillas al horno con patatas	5 Arroz caldoso marinero Caldereta
		Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
6 Macarrones con chorizo Pescado al horno con verduras	7 Gazpachos Manchegos Salchichas	8 Cocido completo trazas	9 Lentejas con pollo Merluza en salsa verde	10 Crema Dubarry Albóndigas salsa	11 Pisto con huevo Alitas de pollo al horno	12 Fideua de pollo trazas 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	14 Ensaladilla rusa Pollo en pepitoria	15 Crema de verduras Manitas de cerdo en salsa con patatas	16 Fideua marinero Ensalada completa	17 Caldo de patatas con sepia Varitas de merluza trazas	18 Atascaburras Migas ruleras	19 Tortilla de patatas con guarnición Caballa al horno
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 con patatas	21 Judías c/jamón Merluza en salsa con verduritas	22 Patata riojana Empanadillas trazas	23 Sopa de marisco Jamoncito al ajillo	24 Potaje Ensalada mixta	25 Crema verduras Muslo al horno	26 Paella de marisco Salmon al horno con verduras
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 Jamoncitos jardinera	29 Sopa castellana Caballa al limón	30 Fideua marinero Ensalada con york	31 Sopa de picadillo Tortilla de patatas		
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos		



NOTAS NUTRICIONALES

- Todos los menús son bajos en sal, aptos para hipertensos.
- Se evitarán fritos y grasas saturadas: los menús son aptos para hipercolesterolemias. En el caso de que haya fritos (croquetas, filetes rusos) se cambiarán por otra opción.
- En los menús para diabéticos se reducirá la ingesta de hidratos (pasta, patatas) cambiando las guarniciones por ensaladas y verduras. No se les dará postre azucarado ni frutas dulces.
- Las salsas se espesarán con verduras, evitando en lo posible harinas y maicenas, para no aumentar el valor calórico de los platos.
- Las guarniciones siempre serán ensaladas, patatas hervidas o asadas, purés de patata sin grasa, arroz blanco, menestras ó verduras hervidas.
- Los menús para celíacos se preparan con ausencia total de trigo, avena y cebada, asegurando la ausencia de gluten en todos los platos y teniendo especial cuidado con las contaminaciones cruzadas.
- Para evitar la deshidratación, los primeros platos serán casi siempre platos de cuchara y con caldos.



GUÍA DIETÉTICA Y RECOMENDACIONES

- Consumir 2 o 3 raciones de lácteos cada día. Dos vasos de leche semidesnatada (uno en desayuno y otro en merienda) y un yogurt o postre lácteo en la cena (yogurt, pan de calatrava, natillas, arroz con leche o flan).
- Es necesario el consumo de verduras a diario. Se debe tomar una ración cocinada (cremas, hervido, menestra) y otra ración cruda en forma de ensalada. Esto es muy importante para el correcto aporte de fibras y vitaminas.
- La fruta es muy importante, se deben tomar 3 al día. Si no se digieren o mastican bien se tomarán en forma de macedonia, zumo o trituradas, pero siempre con frutas naturales para que no pierdan las vitaminas.
- Los platos de legumbres se deben tomar 2 ó 3 veces todas las semanas, y mejor acompañados de arroz, patata o pan, ya que aumenta el valor biológico de las proteínas.
- Para desayunos y meriendas se recomienda tomar cereales integrales sin azúcar, pan tostado integral, galletas integrales, y sobre todo frutas naturales.

ALÉRGENOS



HUEVOS



LÁCTEOS



GLUTEN



APIO



CRUSTÁCEOS



GRANOS DE
SÉSAMO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



CACAHUETES



MOSTAZA



PESCADO



DIÓXIDO DE
AZUFRE Y
SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE
CÁSCARA

Algunos de nuestros platos contienen colorante alimentario (E-102 y E-129) que puede tener efectos negativos sobre la actividad y la alimentación de los/as niños/as: paella, fideuá, sopa de fideos, sopa de picadillo...

Luis GARCIA MORENO
Dietista nutricionista colegiado 023
Farmacéutico colegiado 864

