



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Lentejas con chorizo Merluza con alioli	2 Ensaladilla rusa Alitas al horno	3 Mojete Lomo en salsa	4 Sopa de picadillo Varitas de merluza trazas	5 Potaje Ensalada completa	6 Vichyssoise Caballa en escabeche	7 Arroz a banda Tortilla francesa con champiñones
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
8 Macarrones con atún y calabacín Salchichas frescas	9 Pisto de verduras con huevo Salmón a la naranja	10 Tortilla de patatas con guarnición de pimiento Pollo al chilindrón	11 Cocido completo trazas	12 Sopa Castellana Pescado blanco al horno con verduras	13 Ensalada campera Solomillo al ajillo	14 Fideua de pollo trazas Merluza al horno
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
15 Habichuelas c/oreja Tilapia al limón	16 Espinacas a la crema Pollo en pepitoria	17 Hervido Manitas de cerdo en salsa con patatas	18 Arroz con bacalao y coliflor trazas Ensalada / york	19 Sopa de cocido trazas Merluza empanada trazas	20 Crema de calabacín con picatostes Muslo de pollo con patatas	21 Gazpachos Manchegos Pescado al horno
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
22 Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas	23 Arroz caldoso con pollo Merluza en salsa con verduritas	24 Garbanzos espinacas y huevo Empanadillas trazas	25 Patata riojana Caballa al limón	26 Macarrones boloñesa Ensalada mixta	27 Crema verduras con huevo duro Magra con tomate	28 Fideua marinero trazas Chuleta de pavo al ajillo con verduras
Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos
29 Sopa de Pescado trazas Jamoncito de Pollo	30 Habichuelas c/chorizo Salmón al eneldo					
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 GARCÍA MORENO
Dietista nutricionista colegiado 023
Farmacéutico colegiado 864