



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
31 Lentejas con verduras Pollo al chilindrón Fruta o lácteos	1 Gazpachos manchegos Salmón al vapor con verduras Fruta o lácteos	2 Cocido completo trazas Fruta o lácteos	3 Fideos camperos trazas Merluza en salsa verde Fruta o lácteos	4 Guiso de rape con patatas Ensalada con queso fresco Fruta o lácteos	5 Crema Dubarry Alitas de pollo al horno Fruta o lácteos	6 Fideua de pollo trazas Sardinas al horno con ajo perejil Fruta o lácteos
7 Habichuelas con oreja Tilapia al limón con champiñones Fruta o lácteos	8 Sopa de cocido trazas Magra con tomate Fruta o lácteos	9 Vichyssoise con picatostes Pollo en pepitoria Fruta o lácteos	10 Lentejas con chorizo Ensalada completa Fruta o lácteos	11 Marmitako Varitas de merluza Fruta o lácteos	12 Atascaburras Lomo en salsa Fruta o lácteos	13 Crema verduras Bacaladilla al ajillo Fruta o lácteos
14 Lentejas c/verduras Alitas al limón con patatas Fruta o lácteos	15 Judías con jamón Merluza en salsa con verduritas Fruta o lácteos	16 Arroz a la cubana con huevo Ensalada con york Fruta o lácteos	17 Sopa de marisco trazas Pollo al ajillo Fruta o lácteos	18 Potaje Empanadillas trazas Fruta o lácteos	19 Moje manchego Muslo al horno Fruta o lácteos	20 Arroz caldoso con magro y verduras Huevo frito con patatas al montón Fruta o lácteos
21 Macarrones boloñesa trazas Merluza marinera Fruta o lácteos	22 Potaje fresco Ensalada mixta Fruta o lácteos	23 Ensaladilla Lomo al ajillo con verduras trazas Fruta o lácteos	24 Guisado de pollo con huevo duro Bacaladilla con alioli Fruta o lácteos	25 Hervido Merluza empanada trazas Fruta o lácteos	26 Crema de verduras Magra con tomate Fruta o lácteos	27 Fideua de marisco trazas Tortilla de patatas Fruta o lácteos
28 Sopa castellana Pollo al tomillo y limón Fruta o lácteos	29 Lentejas oreja Salmón en salsa de naranja Fruta o lácteos	30 Macarrones con atún y verduras trazas Ensalada con york 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**.

