

## LUNES

6

Sopa de fideos

**Crema de calabaza y zanahoria**

Albóndigas mixtas (T/C) con tomate

Pimientos asados / Pan

Fruta variada

KCal 691 Prot 52 HC 39 Lip 25

13

Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)

Acelgas con sofrito de jamón

Canelones de carne

Pan

Fruta variada

KCal 699 Prot 51 HC 98 Lip 9

20

Judías verdes salteados con zanahoria

Crema de verduras

**Ternera guisada con verduritas**

Verduritas / Pan

Fruta variada

KCal 686 Prot 36 HC 77 Lip 22

27

Sopa de fideos italianos

Pisto de verduras

Lomo de cerdo a la plancha

Lechuga / Pan

Fruta variada

KCal 699 Prot 45 HC 65 Lip 23

## MARTES

7

**Entrée**

**BOURGOGNE**

Chou -fleur à l'ail

Carottes râpées avec vinaigrette

**Plat principal**

Poulet à la sauce dijonnaise avec riz pilaf

**Pain / Fruits Variés**

KCal 705 Prot 45 HC 89 Lip 21

14

Lentejas a la jardinera

Guisantes con patata y zanahoria dado

Filete de bacalao empanado

Lechuga / Pan

**Yogur / Fruta variada**

KCal 712 Prot 56 HC 99 Lip 25

21

Sopa de estrellitas

Sopa minestrone

Pechuga de pollo a la plancha

Dados de tomate / Pan

Fruta variada

KCal 694 Prot 35 HC 65 Lip 19

28

Arroz a la aragonesa

Cous cous de verduras

Merluza a la plancha

Ensalada / Pan

**Yogur / Fruta variada**

KCal 747 Prot 43 HC 83 Lip 21

## MIÉRCOLES

8

Puré de verduras

Judías verdes con patatas

Pescadilla a la romana

Ensalada de lechuga y tomate / Pan

Fruta variada

KCal 705 Prot 45 HC 89 Lip 21

15

Arroz con tomate

Cous cous de verduras

Filete de pavo a la plancha

Lechuga y zanahoria / Pan

Fruta variada

KCal 748 Prot 45 HC 91 Lip 21

22

Arroz tres delicias

Tallarines fritos chinos

**JORNADA CHINA!!!**

Rollitos primavera

Ensalada china

**Flan chino mandarín / Fruta variada**

KCal 695 Prot 46 HC 99 Lip 25

29

Garbanzos estofados con verduras

Patatas a la riojana

Pollo asado con salsa de manzana

Manzana asada / Pan

Fruta variada

KCal 746 Prot 39 HC 108 Lip 13

## JUEVES

9

Garbanzos guisados con verduras

Alubias blancas estofadas

Tortilla francesa

**Loncha de queso / Pan Integral**

Fruta variada

KCal 686 Prot 45 HC 81 Lip 29

16

Sopa maravilla con verduras

Crema de verduras

Huevos en salsa aurora

**Pan Integral**

**POSTRE CASERO / Fruta variada**

KCal 787 Prot 58 HC 99 Lip 32

23

Acelgas con patatas

Espinacas gratinadas

Albóndigas de merluza en salsa marinera

**Pan Integral**

Fruta variada

KCal 702 Prot 45 HC 91 Lip 16

30

**Entrée**

Salade de haricots verts

Crème de poireaux

**Plat principal**

Hachis parmentier

**Pain complet / Fruits Variés**

KCal 715 Prot 51 HC 95 Lip 21

## VIERNES

10

Macarrones con tomate y chorizo

Fideúa con verduras

Gallineta a la plancha

Pisto / Pan

**Yogur / Fruta variada**

KCal 717 Prot 45 HC 81 Lip 29

17

**Crema de zanahoria y naranja**

Panaché de verduras al vapor

Jamoncitos de pollo asados al limón

**Patatas fritas / Pan**

Fruta variada

KCal 686 Prot 40 HC 75 Lip 22

24

Alubias pintas con verduras

Crema de lentejas

Tortilla de patata

Lechuga/ Pan

Fruta variada

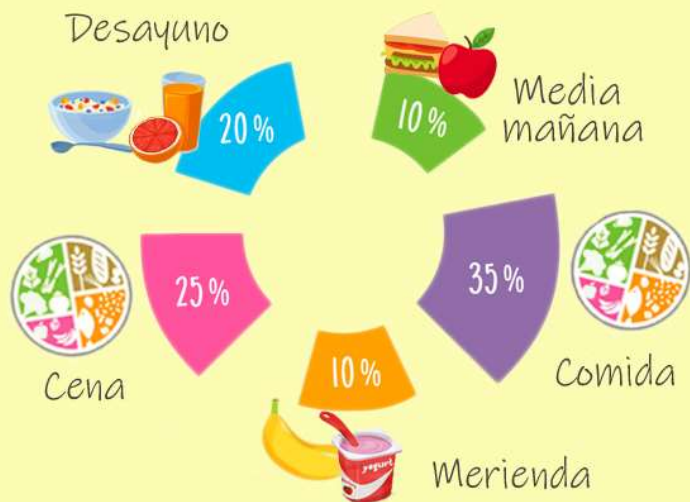
KCal 760 Prot 45 HC 81 Lip 29

KCal Prot HC Lip KCal Prot HC Lip KCal Prot HC Lip KCal Prot HC Lip KCal Prot HC Lip

"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

## CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

### Frutas y Verduras

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las **vitaminas**).

Su aportación de **vitamina C**, carotenos, **hidratos de carbono**, **fibra**, ácido fólico y sales **minerales** son imprescindibles para nuestro organismo.

