



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
3					4					5					6					7									
Macarrones pomodoro (tomate y orégano) Ensalada campera (patata,huevo duro,tomate,pimiento....					Entrée Carotte rapée, concombre et vinaigrette Coeur de laitue à la sauce moutarde Plat principal Saucisses Gratin Dauphinois Pain / Fruits variés					Lentejas con verduras Ensalada de garbanzos					Paella de verduras Ensaladilla rusa					Judías verdes con dados de zanahoria Espinacas con tomate dado									
Pechugas de pollo a la plancha Lechuga / Pan Fruta variada					Alubias blancas con verduras Salteado de lentejas y verduras					Tortilla de patata* Lechuga / Pan Fruta variada					Pescadilla a la romana Lechuga/ Pan Normal - Pan Integral Yogur / Fruta variada					Tiras de ternera en salsa Cous cous / Pan Fruta variada									
KCal 780 Prot 61 HC 89 Lip 25	KCal 733 Prot 69 HC 81 Lip 29	KCal 735 Prot 65 HC 87 Lip 26	KCal 751 Prot 65 HC 89 Lip 27	KCal 774 Prot 65 HC 89 Lip 29	10					11					12					13					14				
Spaguettis con tomate y chorizo Ensaladilla de arroz					Revuelto de york y queso Lechuga / Pan Fruta variada					MENU ESPECIAL Arroz con tomate Taboulé de verduras Pechugas de pollo empanadas Ensalada de lechuga y zanahoria / Pan HELADO DE POLO / Fruta variada					Judías verdes con patata Ensalada ilustrada					Acelgas con patata y sofrito jamón Gazpacho casero									
Magro a la plancha Dados de tomate / Pan Fruta variada					Macarrones con tomate y chorizo Ensaladilla rusa					Tricolor (Brócoli, dados tomate y Zanahoria) Ensalada variada con coliflor					Fogonero a la vizcaína Pan Normal - Pan Integral Fruta variada					Canelones de carne* Pan Yogur / Fruta variada									
KCal 785 Prot 68 HC 91 Lip 26	KCal 747 Prot 65 HC 79 Lip 29	KCal 768 Prot 64 HC 92 Lip 31	KCal 758 Prot 57 HC 89 Lip 29	KCal 742 Prot 67 HC 87 Lip 24	17					18					19					20					21				
Guisantes con patata y zanahoria dado Empedrado de frijoles					Merluza a la plancha Dados de tomate / Pan Yogur / Fruta variada					Guiso de pavo con verduras Verduritas / Pan Fruta variada					Entrée Ratatouille Salade Niçoise Plat principal Hachis parmentier Pain-Pain complet / Fruits variés					Arroz con tomate Ensalada de pasta									
Pechuga de pollo a la plancha Ensalada / Pan Fruta variada					Macarrones con tomate y chorizo Ensaladilla rusa					Tricolor (Brócoli, dados tomate y Zanahoria) Ensalada variada con coliflor					Fogonero a la vizcaína Pan Normal - Pan Integral Fruta variada					Canelones de carne* Pan Yogur / Fruta variada									
KCal 732 Prot 67 HC 79 Lip 23	KCal 788 Prot 69 HC 91 Lip 21	KCal 752 Prot 61 HC 89 Lip 25	KCal 763 Prot 64 HC 87 Lip 29	KCal 774 Prot 61 HC 92 Lip 31	24					25					26					27					28				
Acelgas con patata y sofrito Coliflor con pimenton					Gazpacho casero Ensalada de verduras					Arroz con tomate Paella de verduras					Guisantes con zanahoria y bacon Ensalada de legumbre					Macarrones con tomate y queso Ensalada variada con frutas									
Filete ruso en salsa española Verduritas / Pan Fruta variada					Pizza margarita* Lechuga / Pan Fruta variada					Limanda empanada Ensalada / Pan Fruta variada					Tortilla de patata* Lechuga / Pan Normal-Pan Integral Bizcocho casero / Fruta variada					MENU FIN DE CURSO Pollo asado con patatas fritas ketchup Vasito de Helado/ Fruta variada									
KCal 752 Prot 54 HC 93 Lip 24	KCal 732 Prot HC Lip	KCal 783 Prot 69 HC 91 Lip 27	KCal 750 Prot 61 HC 83 Lip 26	KCal 755 Prot 66 HC 94 Lip 33																									

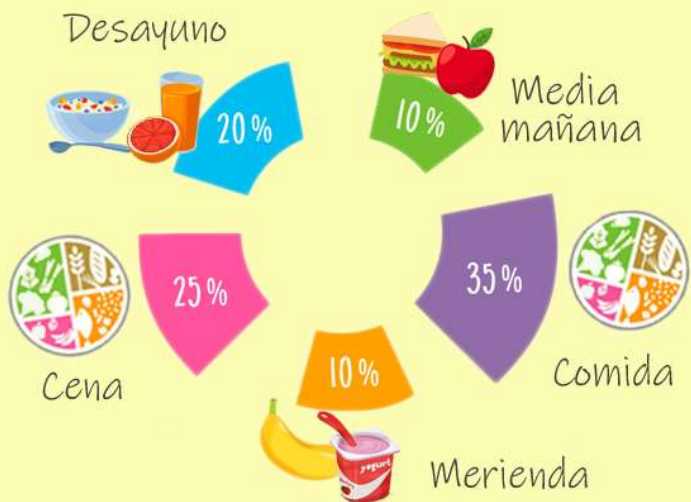
La valoración calórica esta calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

* Indicamos los productos que no elaboramos in situ en nuestra cocina, aunque las salsas en el caso de que lleven, sí que son todas de elaboración propia.



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



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

Cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos. Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima. La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.

