



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|--|--|--|--|
| NO LECTIVO | FESTIVO | NO LECTIVO | MACARRONES CON CHORIZO | PATATAS CON VERDURAS | |
| | | | Macarrones, cebolla, tomate natural triturado, aceite, sal, azúcar y chorizo | Patatas, zanahoria, cebolla, judía verde | |
| MERLUZA CON LIMÓN | | BOQUERONES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA | | | |
| Merluza, aceite, perejil, sal, limón | | Boquerones, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal | | | |
| | | | FRUTA Y YOGUR | FRUTA | |
| Kcal. 658,8 | Prot. (Gr) 22,6 | ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 | Kcal. 619,5 23,8 | ALÉRGENOS: 1º - 2º 1,4 | |
| Grasa (Gr) 22,5 | HdC (Gr) 58 | Dia: 8 | Grasa (Gr) 23,3 | HdC (Gr) 60,4 | |
| | | | Dia: 9 | | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| JUDÍAS VERDES CON TOMATE | CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA | BRÓCOLI REHOGADO | SOPA DE FIDEOS | ARROZ 3 DELICIAS (SIN GUISEANTES) |
| Judías verdes, tomate triturado, aceite, sal y azúcar | Zanahoria, calabaza, patata, aceite y sal | Brócoli, aceite y sal | Aqua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos. | Arroz, huevina, jamón cocido, maíz congelado o de lata, zanahoria, aceite de oliva |
| POLLO AL AJILLO CON ARROZ INTEGRAL | TILAPIA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE | CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS | COCIDO COMPLETO (SIN GARBANZOS) | MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE |
| Pollo, ajo, aceite, sal y arroz integral | Tilapia, harina, aceite y sal. Ensalada: Lechuga, tomate, aceite y sal | Carne de cerdo, aceite, sal, pimienta y patata | Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo | Merluza, aceite, sal y perejil. Ensalada: tomate, aceite y sal |
| FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA Y YOGUR | FRUTA |
| Kcal. 597,6 22,3 | Prot. (Gr) 24 HdC (Gr) 56,7 | ALÉRGENOS: 1º - 2º - | Kcal. 610,3 24,1 | Prot. (Gr) 23,2 HdC (Gr) 57,1 |
| Grasa (Gr) 22,3 | Dia: 12 | | Grasa (Gr) 24,1 | Dia: 13 |
| | | | Grasa (Gr) 22,8 | HdC (Gr) 57,1 |
| | | | Dia: 14 | |
| | | | | Kcal. 672,4 22,1 |
| | | | | Prot. (Gr) 22,4 HdC (Gr) 59 |
| | | | | Dia: 15 |
| | | | | Dia: 16 |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| PURÉ DE VERDURAS | COLIFLOR AL AJOARRIERO | PASTA INTEGRAL NAPOLITANA | SOPA DE ESTRELLAS | PAELLA MIXTA |
| Patata, alcachofa, zanahoria, puerro, aceite y sal. | Coliflor, pimentón, ajo, aceite y sal | Pasta integral, tomate, cebolla, ajo, albahaca, sal, azúcar y sal | Aqua, sal, hueso, jamón, blanco, salado, falda, pollo, gallina, pasta de estrellas | arroz, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal, pollo o magro de cerdo, preparado de paella (gamba, calamar, almeja,...) |
| DORADA AL HORNO CON PATATA | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE | COLAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA | POLLO ASADO CON DADOS DE CALABACÍN | FIAMBRE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN |
| Dorada, aceite, sal y patata | Huevina, patata, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal | Colas de bacalao, aceite, sal y harina. Ensalada: lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal | Pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y calabacín | Jamón de york y queso. Ensalada: lechuga, atún, aceite y sal |
| FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA Y YOGUR | FRUTA |
| Kcal. 582,4 22,6 | Prot. (Gr) 23,9 HdC (Gr) 56,5 | ALÉRGENOS: 1º - 2º 4 | Kcal. 630,8 22 | Prot. (Gr) 23,9 HdC (Gr) 56,8 |
| Grasa (Gr) 22,6 | Dia: 19 | | Grasa (Gr) 22 | Dia: 20 |
| | | | Grasa (Gr) 22 | HdC (Gr) 57,7 |
| | | | Dia: 21 | |
| | | | | Kcal. 636,8 22,7 |
| | | | | Prot. (Gr) 23,4 HdC (Gr) 57,5 |
| | | | | Dia: 22 |
| | | | | Dia: 23 |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| MACARRONES INTEGRALES BOLONESA | PATATAS GUIADAS CON VERDURAS | SOPA DE PESCADO Y MARISCO | CREMA DE CALABACÍN (ECO) | SOPA DE FIDEOS |
| Macarrones integrales, tomate natural triturado, cebolla, carne picada mixta de cerdo y ternera, aceite, sal y azúcar | Patatas, zanahoria, cebolla, judía verde | merluza, rape, calamar, gambas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite y fideos | Calabacín bio, patata, aceite y sal | Aqua, sal, hueso salado, hueso jamón, hueso blanco, morcillo, tocino, gallina, pollo y chorizo, fideos. |
| HALIBUT CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA | TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO | ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL | MUSLITOS DE POLLO CON PATATA | COCIDO COMPLETO (SIN GARBANZOS) |
| Halibut, aceite, sal. Ensalada: Lechuga, zanahoria rallada, aceite y sal | Huevina, aceite y sal. Ensalada: tomate, aceite y sal | carne picada mixta (cerdo y ternera), cebolla, tomate, zanahoria y arroz integral | Muslitos de pollo, cebolla, tomillo, romero, laurel, cebolla y patatas | Hueso de jamón, salado y blanco, morcillo, tocino, gallina y pollo |
| FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA Y YOGUR | FRUTA |
| Kcal. 684,2 22,3 | Prot. (Gr) 23 HdC (Gr) 57,8 | ALÉRGENOS: 1º 1,3 2º 4 | Kcal. 617,3 22,4 | Prot. (Gr) 23,7 HdC (Gr) 56,7 |
| Grasa (Gr) 22,3 | Dia: 26 | | Grasa (Gr) 22,4 | Dia: 27 |
| | | | Grasa (Gr) 25,1 | HdC (Gr) 56 |
| | | | Dia: 28 | |
| | | | | Kcal. 560,4 22,2 |
| | | | | Prot. (Gr) 24,2 HdC (Gr) 55 |
| | | | | Dia: 29 |
| | | | | Dia: 30 |

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freír siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia o intolerancia.

FRUTA DEL MES: MANZANA, MANDARINA, PLÁTANO Y PERA

CÓDIGOS ALÉRGENOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIÓ / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



¡PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS!



- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCUOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



MODELO DE MENÚ SEMANAL

| Primer plato | Segundo plato | Pan | Bebida | Postre |
|--------------------|---------------------|----------|--------|--|
| Pasta o arroz | Carne | 1 ración | Agua | |
| Legumbre + verdura | Pescado | 1 ración | Agua | Fruta |
| Verdura + patatas | Huevos y/o ensalada | 1 ración | Aqua | (puede complementarse con leche o postre lácteo) |
| Legumbre + patatas | Ensalada o verdura | 1 ración | Aqua | |
| Pasta o arroz | Pescado | 1 ración | Aqua | |



Rocío Fernández Barredo
Col. 2462
