

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas, zanahoria y ternera. Solomillo de pechuga empanado y ensalada con queso fresco. Melocotón/piña en su jugo <p>Energía /menú = 476,7 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales a la boloñesa. Merluza al horno y ensalada de tomate. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 564,3 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas huertanas. Tortilla con queso y ensalada con manzana. Yogur natural. <p>Energía /menú = 492,6 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Entremeses y ensalada de tomate con caballa Paella alicantina Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 581,1 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Estofado de sepia con caracolas de pasta y patata. Salchichas de pavo y ensalada tradicional. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 561,2 Kcal.</p> 
2ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con caballa y tomate. Hamburguesa de ternera y ensalada tradicional. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 545,7 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con estrellitas. Tortilla de patatas y judías verdes con tomate Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 515,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con arroz Abadejo a la andaluza y ensalada de tomate Yogur natural. <p>Energía /menú = 496,15 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín. Pollo con patatas al horno Macedonia de frutas. <p>Energía /menú = 513,5 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz caldoso de pescado. Salmon a la plancha y ensalada con queso fresco. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 546,8 Kcal.</p> 
3ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras variadas. Albóndigas a la jardinera y ensalada tradicional. Macedonia de frutas. <p>Energía /menú = 505,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con caballa. Cocido completo. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 510,6 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda. Merluza con guisantes y ensalada tradicional. Yogur natural. <p>Energía /menú = 517,2 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas riojanas. Tortilla de calabacín y ensalada de tomate Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 552,4 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Guisado de pavo con patatas y pasta. Buñuelos de bacalao y ensalada con queso fresco. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 547,0 Kcal.</p> 
4ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con pisto de verduras. Lomo adobado y ensalada tradicional. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 584,3 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pescado. Tortilla con jamón york y ensalada de tomate. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 547,0 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo y verduras con estrellitas. Bacalao con tomate y patatas fritas Yogur natural. <p>Energía /menú = 417,1 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Olleta. Varitas de merluza y ensalada de tomate. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 495,7 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Pollo en salsa y ensalada con dados de queso tierno Melocotón/piña en su jugo <p>Energía /menú = 432,6 Kcal</p> 
5ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> Marmitako de salmón con patatas Rollito de jamón y queso tierno con ensalada tradicional Melocotón/piña en su jugo <p>Energía /menú = 451,9 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con pisto de verduras Tortilla con queso y ensalada tradicional Fruta de temporada <p>Energía /menú = 506,1 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas huertanas Croquetas y ensalada con manzana Yogur natural. <p>Energía /menú = 481,75 Kcal</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada con bonito. Cocido completo. Fruta de temporada <p>Energía /menú = 510,6 Kcal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Hamburguesa de ternera y ensalada de tomate. Fruta de temporada. <p>Energía /menú = 583,5 Kcal.</p> 
MERIENDAS	Bocadillito de queso	Leche y Bocadillito de jamón	Fruta y leche.	Bocadillito de queso	Bollería o galletas y leche.

*El día 1 de cada mes comenzaremos por el día correspondiente de la primera semana. Si el día 1 fuera festivo o fin de semana, el primer día lectivo corresponderá a la primera semana.

*Todos los días incluyen una porción de pan (**gluten**)

*De acuerdo al reglamento europeo de información alimentaria 1169/2011, queda especificado en el menú escolar, sustancias catalogadas como posibles alérgenos según el Ministerio de Medio Ambiente, Medio rural y marino.

* Alérgenos meriendas: pueden consultar el listado de alérgenos en el centro.

Recomendaciones para la cena

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	- Tortilla francesa - Ensalada de tomate, aguacate y caballa - Fruta	-Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena rebozadas. - Fruta	- Hamburguesa casera de pollo - Tomates cherry - Fruta	- Sopa de pollo y verduras con sémola - Lenguado a la plancha - Fruta	-Puré de verduras -Pizza casera - Fruta
2ª SEMANA	-Puré de zanahoria - Lubina a la plancha - Fruta	-Tomatitos con queso mozzarella fresco - Puré de lentejas - Fruta	-Pechuga de pollo salteada con verduritas -Pan integral - Fruta	-Tortilla francesa - Ensalada de pasta, tomate, olivas y salmón natural en lata (guarnición) - Fruta	-Lomo fresco a la plancha -Ensalada verde con trocitos de frutas (mango, manzana...) - Yogur natural
3ª SEMANA	-Salmón a la plancha con puré de patata casero - Fruta	- Crema de calabaza - Tortilla rellena con champiñones y un poquito de queso - Fruta	- Lomo adobado -Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta	-Pechuga de pollo a la plancha - Ensalada de arroz integral, tomates cherry y olivas (guarnición) - Fruta	- Pizza integral casera - Fruta
4ª SEMANA	-Sopa de pescado con fideos integrales -Tortilla francesa rellena de calabacín - Fruta	- Pollo guisado con verduritas (cebolla, zanahoria, champiñones...) -Pan integral. - Fruta	- Hamburguesa casera de ternera - Ensalada de arroz, zanahoria rallada, canónigos y maíz - Fruta	- Huevo poché - Chips de calabacín y zanahoria al horno -Pan integral - Fruta	-Dorada a la plancha -Patata asada - Yogur natural
5ª SEMANA	-Pechuga de pavo a la plancha -Ensalada verde con trocitos de fruta (manzana, piña...) - Yogur natural	- Queso fresco a la plancha - Guisantes con jamón - Fruta	-Revuelto de huevo, champiñones picaditos, cebolla y trocitos de jamón serrano -Pan integral - Fruta	-Merluza al horno - Rodajas de patata hervida con sal, aceite y pimentón - Fruta	-Sopa con verduras y fideos integrales - Macedonia de yogur natural con trozos de fruta fresca

Comer sano es fácil!

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA para cocinar y aliñar



Toma FRUTA cada día



PESCADI AZUL al menos 1 vez a la semana

Cuanto más LEGUMBRES, mejor (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, habas, humus...)

Bebe AGUA suficiente

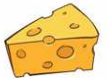
Incluye VERDURAS variadas a medio día y en la cena



Limita carnes rojas y derivados cárnicos.

Escoge YOGURES NATURALES (sin azúcar añadido)

Escoge QUESOS BAJOS EN GRASA (queso fresco, queso cottage, requesón...)



Haz una COMPRA SALUDABLE



EJERCICIO cada día



Disfruta de la comida



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS