



# OCTAVO PERÍODO

(del 24 de abril al 19 de mayo 2023)

# MENÚ BASAL 8º PERIODO

lunes, 24 de abril de 2023		Alérgenos
PRIMERO	COCIDO DE GARBANZOS 2	
SEGUNDO	ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANH., MAIZ Y HUEVO (PLATO)	
GUARNICIÓN	0	
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y MANZANA	
Kcal	427,85 Kcal	
Macronutrientes	16,6gr. P	15,2gr. L 56,1 gr. C

martes, 25 de abril de 2023		Alérgenos
PRIMERO	MACARRONES CON TOMATE BIO_1	
SEGUNDO	MUSLOS DE POLLO CON VINO BLANCO	
GUARNICIÓN	MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS_3	
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y PLATANO 150	
Kcal	625,67 Kcal	
Macronutrientes	25,4gr. P	18,5gr. L 89,5 gr. C

miércoles, 26 de abril de 2023		Alérgenos
PRIMERO	LENTEJAS CON VERDURAS _3	
SEGUNDO	QUESO FRESCO	
GUARNICIÓN	PICADILLO DE PIMIENTOS ROJOS Y VERDES	
PAN - POSTRE	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA	
Energía (Kcal)	435,79 Kcal	
Macronutrientes	17,3gr. P	18,8gr. L 49,3 gr. C

jueves, 27 de abril de 2023		Alérgenos
PRIMERO	ARROZ CON PIMIENTOS Y CEBOLLA	
SEGUNDO	LOMO DE BACALAO EN SALSAD E CEBOLLAS _2	
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO_2	
PAN - POSTRE	PAN INTEGRAL AGUA Y PERA CONFERENCIA	
Energía (Kcal)	497,97 Kcal	
Macronutrientes	15,0gr. P	14,6gr. L 76,9 gr. C

viernes, 28 de abril de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	CREMA DE PATATAS Y ZANAHORIA _2	
Segundo Plato:	TORTILLA FRANCESA	
Guarnición:	COLIFLOR ALIÑADA Y COCIDA _3	
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y PLATANO 150	
Energía (Kcal)	516,40 Kcal	
Macronutrientes	12,5gr. P	16,3gr. L 79,8 gr. C

lunes, 01 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS_3	
Segundo Plato:	HUEVO COCIDO DOVO 2	
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO 2	
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y NARANJA	
Energía (Kcal)	573,89 Kcal	
Macronutrientes	21,7gr. P	16,5gr. L 84,8 gr. C

martes, 02 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ CON MAGRO DE CERDO _3	
Segundo Plato:	ENSALADA DE ROMANILLA, CEBOLLA, ZANH., MAIZ Y HUEVO (PLATO)	
Guarnición:	0	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA GOLDEN	
Energía (Kcal)	427,85 Kcal	
Macronutrientes	22,7gr. P	17,2gr. L 74,1 gr. C

miércoles, 03 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	CREMA DE CALABAZA, CALABACIN Y BONIATO	
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS SIN CEBOLLA	
Guarnición:	ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO _2	
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y PLATANO	
Energía (Kcal)	477,80 Kcal	
Macronutrientes	10,0gr. P	18,0gr. L 68,9 gr. C

jueves, 04 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	PATATAS GUISADAS CON MENESTRA_2	
Segundo Plato:	LOMO DE MERLUZAAL HORNO CON CEBOLLAS	
Guarnición:	JUDIAS VERDES AL AJILLO	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA	
Energía (Kcal)	379,16 Kcal	
Macronutrientes	16,4gr. P	10,6gr. L 52,6 gr. C

viernes, 05 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ESPIRALES CON TOMATE BIO	
Segundo Plato:	QUESO FRESCO	
Guarnición:	PATATAS PANADERAS _2	
Pan y Postre:	PAN BLANCO AGUA Y MANZANA	
Energía (Kcal)	479,88 Kcal	
Macronutrientes	15,4gr. P	16,7gr. L 66,9 gr. C

lunes, 08 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	LENTEJAS CON VERDURAS _3	
Segundo Plato:	HUEVO COCIDO DOVO 2	
Guarnición:	ENSALADA DE PEPINO ALIÑADO _2	
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y PERA CONFERENCIA	
Energía (Kcal)	411,15 Kcal	
Macronutrientes	17,7gr. P	15,8gr. L 49,6 gr. C

martes, 09 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO _2	
Segundo Plato:	FILETE DE CINTA DE LOMO PLANCHA	
Guarnición:	ZANAHORIA COCIDA Y ALIÑADA	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANDARINA	
Energía (Kcal)	497,06 Kcal	
Macronutrientes	18,2gr. P	18,4gr. L 63,0 gr. C

miércoles, 10 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	SOPA DE PUCHERO DE FIDEOS	
Segundo Plato:	TORTILLA FRANCESA	
Guarnición:	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, MAIZ Y ZANAHORIA _2	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA	
Energía (Kcal)	497,92 Kcal	
Macronutrientes	17,4gr. P	12,6gr. L 78,8 gr. C

jueves, 11 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	MACARRONES CON TOMATE COCIDO BIO	
Segundo Plato:	FILETE DE JUREL _2 A LA PLANCHA	
Guarnición:	COLIFLOR ALIÑADA Y COCIDA_3	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA	
Energía (Kcal)	439,64 Kcal	
Macronutrientes	19,1gr. P	13,1gr. L 61,4 gr. C

viernes, 12 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ CON VERDURAS _2	
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN	
Guarnición:	ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO Y SALSA VINAGRETA	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA	
Energía (Kcal)	560,50 Kcal	
Macronutrientes	12,6gr. P	21,5gr. L 79,2 gr. C

lunes, 15 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	
Segundo Plato:	SALMON AL HORNO CON SALSAD E ENELDO RACION	
Guarnición:	TOMATE NATURAL ALIÑADO	
Pan y Postre:	PAN INTEGRAL AGUA Y MANDARINA	
Energía (Kcal)	435,96 Kcal	
Macronutrientes	24,6gr. P	20,1gr. L 39,2 gr. C

martes, 16 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO _2	
Segundo Plato:	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, TOMATE Y QUESO FRESCO	
Guarnición:	0	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA	
Energía (Kcal)	416,22 Kcal	
Macronutrientes	10,7gr. P	14,9gr. L 59,9 gr. C

miércoles, 17 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	COCIDO DE GARBANZOS 2	
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN	
Guarnición:	JUDIAS VERDES AL AJILLO	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y NARANJA	
Energía (Kcal)	435,96 Kcal	
Macronutrientes	24,6gr. P	20,1gr. L 39,2 gr. C

jueves, 18 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	SOPA DE PUCHERO DE FIDEOS	
Segundo Plato:	HAMBURGUESA DE TERNERA HORNO_2	
Guarnición:	ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO Y SALSA VINAGRETA	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y PERA CONFERENCIA	
Energía (Kcal)	528,19 Kcal	
Macronutrientes	21,3gr. P	15,1gr. L 76,8 gr. C

viernes, 19 de mayo de 2023		Alérgenos
Primer Plato:	ARROZ COCIDO CON TOMATE BIO	
Segundo Plato:	TORTILLA DE PATATAS SIN CEBOLLA	
Guarnición:	ENSALADA DE LOMBARDA, CEBOLLA Y ZANAHORIA_2	
Pan y Postre:	PAN BLANCO, AGUA Y MANZANA	
Energía (Kcal)	450,73 Kcal	
Macronutrientes	10,2gr. P	8,2gr. L 84,0 gr. C

- *Cocido de garbanzos:* Garbanzos, patata, cebolla, zanahoria y acelga
- *Lentejas con verduras:* Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimiento
- *Arroz con pimientos y cebolla:* Arroz, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate
- *Crema de zanahoria y patata:* Patata, zanahoria y cebolla
- *Arroz con magro de cerdo:* Arroz, cebolla, pimiento, tomate y magro de cerdo
- *Crema de calabaza, calabacín y boniato:* Calabaza, calabacín, boniato y cebolla
- *Patatas guisadas con menestra:* Patata, tomate y menestra
- *Espirales con tomate:* Pasta, cebolla y tomate frito

- *Lentejas con verduras:* Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimiento
- *Guiso de patatas en amarillo:* Patata, cebolla, pimiento y tomate
- *Sopa de puchero con fideos:* Garbanzos, fideos, puerro, apio y zanahoria
- *Arroz con verduras:* Arroz, tomate, cebolla y pimiento
- *Alubias con verduras:* Alubias, tomate, cebolla, pimiento y zanahoria
- *Cocido de garbanzos:* Garbanzos, tomate, cebolla, pimiento, patata y zanahoria
- *Arroz con tomate:* Arroz, cebolla y tomate frito

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

## ALÉRGENOS



Fecha	24/4/23	Versión	1
-------	---------	---------	---

## MENÚ SIN FRUCTOSA

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Cocido de garbanzos</p> <p>Ensalada con maíz y huevo</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Macarrones refritos con verduras</p> <p>Muslo de Pollo</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Queso fresco</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Arroz con pimiento y cebolla</p> <p>Bacalao con salsa de cebolla</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Coliflor</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	<p>Arroz con magro</p> <p>Ensalada con huevo</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla patata sin cebolla</p> <p>Pepino aliñado</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Patatas guisadas con menestra</p> <p>Merluza</p> <p>Judías verdes</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Espirales rehogados</p> <p>Queso fresco</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Lentejas con verduras</p> <p>Huevo cocido</p> <p>Pepino aliñado</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Guiso de patatas</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Sopa de puchero de fideos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Macarrones con verduras</p> <p>Jurel a la plancha</p> <p>Coliflor aliñada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla patatas y calabacín</p> <p>Bonito y queso aliñado</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Guiso de patata</p> <p>Ensalada con queso fresco</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Cocido de garbanzos</p> <p>Tortilla patatas y calabacín</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Sopa de puchero de fideos</p> <p>Hamburguesa de ternera</p> <p>Aliño de bonito y queso fresco</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>	<p>Arroz refrito</p> <p>Tortilla patata sin cebolla</p> <p>Ensalada</p> <p>PAN, AGUA Y YOGUR</p>

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo  PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Muslo de Pollo  Menestra  PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras  Queso fresco  Picadillo de tomate y pimientos  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla  Bacalao con salsa de cebolla  Ensalada con tomate, cebolla y pepino  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras  Tortilla francesa  Coliflor  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Arroz con magro Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín  Tortilla patata sin cebolla  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra  Merluza  Judías verdes  PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate  Queso fresco  Patatas panaderas  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras  Huevo cocido  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas  Cinta de lomo  Zanahorias aliñadas  PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos  Tortilla francesa  Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Jurel a la plancha  Coliflor aliñada  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras  Tortilla patatas y calabacín  Tomate y queso aliñado PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras  Salmón al horno  Tomate natural  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos  Tortilla patatas y calabacín  Judías verdes al ajillo  PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos  Hamburguesa de ternera  Aliño de tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate  Tortilla patata sin cebolla  Ensalada con cebolla y zanahoria  PAN, AGUA Y FRUTA

## MENÚ SIN GLUTEN

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Macarrones con tomate</b> Muslo de Pollo Menestra PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Queso fresco Picadillo de tomate y pimientos PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla Bacalao con salsa de cebolla Ensalada con tomate, cebolla y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras Tortilla francesa Coliflor PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Arroz con magro Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín Tortilla patata sin cebolla Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Merluza Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Macarrones con tomate</b> Queso fresco Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Sopa de puchero de fideos</b> Tortilla francesa Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Macarrones con tomate</b> Jurel a la plancha Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras Tortilla patatas y calabacín Tomate y queso aliñado PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras Salmón al horno Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos Tortilla patatas y calabacín Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Sopa de puchero de fideos</b> <b>Hamburguesa</b> Aliño de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA

## MENÚ SIN HUEVO

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos  Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y bonito  PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Muslo de Pollo  Menestra  PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras  Queso fresco  Picadillo de tomate y pimientos  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla  Bacalao con salsa de cebolla  Ensalada con tomate, cebolla y pepino  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras  <b>Carne en salsa</b>  Coliflor  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro  Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y bonito  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín  <b>Carne en salsa</b>  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra  Merluza  Judías verdes  PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate  Queso fresco  Patatas panaderas  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras  <b>Merluza</b>  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas  Cinta de lomo  Zanahorias aliñadas  PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos  <b>Muslo de pollo</b>  Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria  PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Jurel a la plancha  Coliflor aliñada  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras  <b>Carne en salsa</b>  Tomate y queso aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras  Salmón al horno  Tomate natural  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata  Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos  <b>Pollo en salsa</b>  Judías verdes al ajillo  PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos  Hamburguesa de ternera  Aliño de tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate  <b>Merluza en salsa</b>  Ensalada con cebolla y zanahoria  PAN, AGUA Y FRUTA

**MENÚ SIN LACTOSA, LECHE**

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Muslo de Pollo Menestra PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras <b>Bonito</b> Picadillo de tomate y pimientos PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla Bacalao con salsa de cebolla Ensalada con tomate, cebolla y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras Tortilla francesa Coliflor PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Arroz con magro Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín Tortilla patata sin cebolla Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Merluza Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate <b>Carne en salsa</b> Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos Tortilla francesa Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Jurel a la plancha Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras Tortilla patatas y calabacín <b>Tomate y bonito aliñado</b> PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras Salmón al horno Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y <b>bonito</b> PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos Tortilla patatas y calabacín Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Aliño de tomate y <b>bonito</b> PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA

## MENÚ SIN LEGUMBRES

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<b>Patatas con carne</b> Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo  PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Muslo de Pollo <b>Ensalada</b>  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Arroz con tomate</b>  Queso fresco  Picadillo de tomate y pimientos  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla  Bacalao con salsa de cebolla  Ensalada con tomate, cebolla y pepino  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras  Tortilla francesa  Coliflor  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO NACIONAL	Arroz con magro  Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo  PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín  Tortilla patata sin cebolla  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Patatas guisadas con menestra</b>  Merluza  Judías verdes  PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate  Queso fresco  Patatas panaderas  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras  Huevo cocido  Pepino aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas  Cinta de lomo  Zanahorias aliñadas  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Sopa de puchero de fideos</b>  Tortilla francesa  Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria  PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate  Jurel a la plancha  Coliflor aliñada  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Arroz con verduras</b>  Tortilla patatas y calabacín  Tomate y queso aliñado  PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>Macarrones con tomate</b>  Salmón al horno  Tomate natural  PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata  Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Crema de verduras</b>  Tortilla patatas y calabacín  Judías verdes al ajillo  PAN, AGUA Y FRUTA	<b>Sopa de puchero de fideos</b>  <b>Hamburguesa</b>  Aliño de tomate y queso fresco  PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate  Tortilla patata sin cebolla  Ensalada con cebolla y zanahoria  PAN, AGUA Y FRUTA



**MENÚ SIN PESCADO**

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Muslo de Pollo Menestra PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Queso fresco Picadillo de tomate y pimientos PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla <b>Carne en salsa</b> Ensalada con tomate, cebolla y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras Tortilla francesa Coliflor PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Arroz con magro Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín Tortilla patata sin cebolla Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra <b>Carne en salsa</b> Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate Queso fresco Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos Tortilla francesa Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate <b>Queso fresco</b> Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras Tortilla patatas y calabacín Tomate y queso aliñado PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras <b>Pollo en salsa</b> Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos Tortilla patatas y calabacín Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos Hamburguesa de ternera Aliño de tomate y queso fresco PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ SIN PLV

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cocido de garbanzos Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Muslo de Pollo Menestra PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras <b>Bonito</b> Picadillo de tomate y pimientos PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con pimiento y cebolla Bacalao con salsa de cebolla Ensalada con tomate, cebolla y pepino PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras Tortilla francesa Coliflor PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO NACIONAL</b>	Arroz con magro Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín Tortilla patata sin cebolla Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Merluza Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Espirales con tomate <b>Carne en salsa</b> Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas con verduras Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos Tortilla francesa Ensalada con tomate, cebolla, maíz y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Jurel a la plancha Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con verduras Tortilla patatas y calabacín <b>Tomate y bonito aliñado</b> PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Alubias blancas con verduras Salmón al horno Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patata Ensalada con zanahoria, cebolla, tomate y <b>bonito</b> PAN, AGUA Y FRUTA	Cocido de garbanzos Tortilla patatas y calabacín Judías verdes al ajillo PAN, AGUA Y FRUTA	Sopa de puchero de fideos <b>Muslito de pollo</b> Aliño de tomate y <b>bonito</b> PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz cocido con tomate Tortilla patata sin cebolla Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA

## SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

DIA	PRIMERO	SEGUNDO	POSTRE
lunes, 24 de abril	GAZPACHO CON GUARNICION	HUEVOS FRITOS CON AJITO FRITO Y VASITO DE ARROZ	PAN Y ACTIMEL
martes, 25 de abril	ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN	MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA	PAN Y YOGURT
miércoles, 26 de abril	PATATAS ALINADAS CON ATUN	REVUELTO DE AJETES Y GAMBAS	PAN Y FRUTA
jueves, 27 de abril	SOPA DE FIDEOS CON JAMÓN YORK PICADO	REVUELTO DE PATATA, PIMIENTO ROJO Y VERDE SOBRE TOSTA DE PAN DE PUEBLO	PAN Y CUAJADA
viernes, 28 de abril	ENSALADA DE RUCULA, QUESO FRESCO Y TOMATE CHERRY	BOCADILLO DE MELVA CON PIMIENTO DEL PIQUILLO	PAN Y FRUTA
lunes, 01 de mayo	PIMIENTOS ASADOS CON MELVA	CROQUETAS DE JAMON CASERAS	PAN Y FRUTA
martes, 02 de mayo	ENSALADA DE QUINOA CON PASAS Y QUESO FETA	CHIPIRON PLANCHA EN SALSA VERDE	PAN Y FRUTA
miércoles, 03 de mayo	ENSALADA DE TOMATE Y ORÉGANO	MERLUZA REBOZADA CON RODAJAS DE LIMON	PAN Y FRUTA
jueves, 04 de mayo	SOPA DE ARROZ Y POLLO	FILETES DE POLLO A LA PLANCHA CON VINO BLANCO Y CHAMPIÑONES	PAN Y FRUTA
viernes, 05 de mayo	GAZPACHO CON GUARNICIÓN	SAN JACOBOS CASEROS CON PATATAS FRITAS	PAN Y PIÑA EN SU JUGO
lunes, 08 de mayo	ESPARRAGOS CON MAYONESA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS Y SALSA DE SOJA	PAN Y FRUTA
martes, 09 de mayo	PATATAS ALINADAS CON MELVA Y HUEVO	TORTILLA DE QUESITOS CON LECHUGA	PAN Y MACEDONIA DE FRUTAS
miércoles, 10 de mayo	SOPA DE LETRAS	SANDWICH DE JAMON YORK Y QUESO CON ENSALADILLA	PAN Y ARROZ CON LECHE CASERO
jueves, 11 de mayo	ENSALADA DE CANONIGOS, RUCULA CON NUECES Y QUESO FRESCO	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y TOMATE	PAN Y ACTIMEL
viernes, 12 de mayo	SALMOREJO CON TAQUITOS DE JAMON	BOQUERONES FRITOS CON ALIÑO DE TOMATE Y AJITO	PAN Y FRUTA
lunes, 15 de mayo	GAZPACHO CON GUARNICION	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS	PAN Y FRUTA
martes, 16 de mayo	SOPA DE PICADILLO	ALBONDIGAS DE MERO EN SALSA CON PATATAS DADO	PAN Y PIÑA EN SU JUGO
miércoles, 17 de mayo	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIÑONES	HAMBURGUESA CASERA CON QUESO, LECHUGA Y CEBOLLA	PAN Y FRUTA
jueves, 18 de mayo	PATATAS ALINADAS CON MELVA Y HUEVO DURO	TORTILLA DE AJITO Y PEREJIL	PAN Y ZUMO DE NARANJA
viernes, 19 de mayo	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ACEDIAS FRITAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	PAN Y FRUTA

## ALGUNOS HÁBITOS SALUDABLES A LA HORA DE COMER

**Beber agua:** elige el agua por encima de bebidas azucaradas y recuerda que es necesario ingerir al menos dos litros de agua por día. Enséñales a tus hijos a escoger el agua por encima de otras bebidas (por supuesto, esto no significa prohibir otras bebidas, sino beberlas con moderación) y a hidratarse sin esperar a tener sed.

**Elegir la comida casera sobre la preparada:** los alimentos preparados suelen incluir mayores dosis de sodio y además, ¿hay algo más rico que la comida casera?

**Preparar platos llenos de colores:** incluye verduras en todas tus comidas. Recuerda que cuanto más colores tenga tu plato, ¡mayor variedad de nutrientes tendrás!

**Comer despacio:** sentarse a comer es una experiencia placentera, enseña a tus hijos a disfrutar de la comida y a masticar bien los alimentos. Comer despacio es bueno para la digestión y además, evita la sobre-ingesta de alimentos.

**En la mesa se conversa:** los móviles, las tabletas y la televisión deben estar apagados (o en otra habitación) cuando comemos. La mesa es lugar para contarnos cómo nos fue en el día, para intercambiar opiniones y darnos cariño. Comer frente a la televisión no sólo evita la conversación sino que dificulta el disfrute de la comida.

**Picoteo saludable:** entre comidas es recomendable tener a mano un puñado de nueces o frutos secos, una fruta o una verdura (tomates cherry, pepino o zanahoria, por ejemplo) para saciar el apetito.

**Desayunar como reyes:** lo sabemos, el desayuno suele ser la comida más complicada para los pequeños pero es importante que les expliques la necesidad de desayunar bien, ingiriendo lácteos, fruta, cereales y pan. Luego del descanso, el cuerpo necesita "combustible", por este motivo el desayuno es la comida más importante del día.

