

5

12

19

26

7

6

13

20

27

7

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

Macarrones con tomate / Macaroni with tomato sauce 1-3T
Merluza al horno / Baked hake

Lechuga c/zanahoria / Carrot salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Alubias Blancas en vinagreta / White beans in vinaigrette 13
Salmón al horno / Baked salmon

Champiñón al ajillo / Sauteed mushroom with garlic
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Gazpacho / Cold tomato soup 1-8T-12T-13

Pollo a la madrileña / Chicken with tomato 1
Lechuga con maíz / Sweet corn salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Fideuá Vegetal / Vegetable's Noodles
Paella 1-3T-10T
Bacalao en salsa verde / Cod in green sauce 1-3-4

Guisantes rehogados / Sauteed greenpeas
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Paella mixta / Mixed Paella 5-6-13

Tortilla francesa con pavo / French omelette with turkey 3-8

Tomate aliñado / Tomato in garlic

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Salmorejo / Cold tomato soup 1-8T-12T

Canelones de carne / Meat Cannelloni 1-2-3-8-9T-10-11T-13
Lechuga con aceitunas / Olives salad 13
Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Patatas guisadas con picadillo / Stewed potatoes with chorizo 13

Pescadilla al limón / Hake with lemon sauce
Tomate aliñado / Tomato in garlic

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Coliflor gratinada / Gratin cauliflower 1-2-3T-13
Ragout de pavo / Turkey Ragout 10T

Patata cuadro / Fried potatoes 13

Fruta y pan / Fruit and bread 1-8T-12T

Ensalada campera / Cold potato salad 3-13

Pollo asado / Roast chicken

Berenjena rebozada / Battered eggplant 1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

Arroz a la Charcutera / Rice with cold meat and vegetables 2-8
Bacalao con tomate / Cod with tomato sauce 4-10T

Menestra de verduras / Vegetable stew 13
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

Garbanzos aliñados / Chickpeas salad 13

Tortilla francesa con york / French omelette with york ham 3
Calabacín salteado / Sauteed zucchini

Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

Lentejas estofadas con chorizo / Lentils stew with chorizo 1T-10T
Albóndigas de pescado en salsa / Fish balls with vegetables in sauce 1-2T-3T-4-6-10T
Champiñón salteado / Sauteed mushroom
Yogur y pan / Yoghurt and bread 1-2-8T-12T

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche
3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceo 6-Moluscos
7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio
11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

Kcal: Kilocalorías
Gr: Grasas (g)
AGS: Grasas Saturadas (g)
Prot: Proteínas (g)
HC: Hidratos de Carbono (g)

Servicio de atención nutricional
para las familias 91 125 51 00



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COMIENZA EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO

Lácteo + Hidratos + Fruta

Recomendación para la cena

COMIDA		CENA	
Hidratos	+ Carne	Verdura	Pescado
Hidratos	+ Pescado	Verdura	+ Huevo
Hidratos	+ Huevo	Verdura	+ Carne
Verdura	+ Carne	Hidratos	+ Pescado
Verdura	+ Pescado	Hidratos	+ Huevo
Verdura	+ Huevo	Hidratos	+ Carne
Fruta	Lácteo	Fruta	



Recuerda hacer ejercicio todos los días