

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

Macarrones con tomate y pavo 1-3T-8
Albóndigas de carne guisadas 1-8-10T
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Coliflor rehogada
Bacalao con tomate 4-10T
Lechuga con maíz 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Sopa de Picadillo con pollo 1-3T
Salmón al limón 4
Lechuga con aceitunas 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Patatas guisadas con verduras 10T-13
Merluza con pimentón 4
Lechuga con remolacha 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Sopa de ave con fideos 1-3T
Compl. de cocido sin cerdo
Repollo, patata y zanahoria 10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Crema de verduras 13
Jamoncitos de pollo asado
Patata asada 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Crema de calabaza 13
Ragout de pollo 10T
Arroz cocido
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Patatas guisadas con pescado 4-13
Tortilla francesa con pavo 3-8
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Alubias pintas guisadas con verduras 13
Tortilla francesa con espinacas 3
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Alubias blancas guisadas con verduras 10T-13
Tortilla de patata 3-13
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T

Macarrones con tomate y carne 1-3T-13
Merluza asada 4
Verduras salteadas
Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T

Paella de verduras con pollo
Pescadilla a la riojana 4-10T
Lechuga con remolacha 13
Yogur desn y pan 1-2-8T-9T-12T

Lentejas estofadas con verduras 1T-13
Lacón al horno
Patata cocida 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Judías verdes rehogadas con patata 13
Burgermeat a la plancha 1-8
Puré de patata 2-13
Fruta y pan 1-8T-9T-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