

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
Sin Gluten 8
Albóndigas de carne guisadas
1-8-10T
Guisantes rehogados
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Lentejas estofadas con
verduras 1T-13
Lacón al horno
Patata panadera 13

Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Judías verdes rehogadas con
jamón 8
Burgermeat a la plancha 1-8
Puré de patata sin leche 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Macarrones con tomate y pavo
Sin Gluten 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
S/Gluten
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 cocido S/Gluten
Complemento de cocido
Repollo, patata y zanahoria
10T-13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Crema de verduras 13
Jamoncitos de pollo asado
Patatas fritas 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
Filete de pavo a la plancha
Tomate aliñado
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Alubias pintas estofadas con
chorizo
Cinta de lomo fresca
Lechuga con tomate 13
Fruta y pan 1-8T-9T-12T

Alubias blancas guisadas con
verduras 10T-13
Filete de pavo a la plancha
Lechuga c/zanahoria 13
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

Macarrones con tomate y
carne Sin Gluten 13
Merluza asada 4
Verduras salteadas
Yogur de soja y pan 1-8-9T-12T

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