

LUNES

MARTES

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 ternera guisadas
10T

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

Lentejas estofadas con verduras
1T-13

Filete de pollo a la plancha
Patata panadera 13

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

Judías verdes rehogadas con patata
13

Hamburguesa de ternera a la plancha
8T

Puré de patata 2-13
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

Coliflor gratinada
1-2-13

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

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

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 y pan 1-2-8T-9T-12T

Macarrones con tomate y carne
1-3T-13

Merluza asada
4

Verduras salteadas

Yogur y pan 1-2-8T-9T-12T

Paella de verduras con pollo

Pescadilla a la riojana
4-10T

Berenjena rebozada
1-2T-4T-5T-6T
Yogur y pan 1-2-8T-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