

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

**Patatas guisadas con verduras** 10T-13  
**Merluza con pimenton** 4  
**Lechuga con remolacha** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Crema de calabaza** 13  
**Ragout de pollo** 10T  
**Arroz cocido**  
**Fruta y pan.** 1

**Alubias blancas guisadas con verduras** 10T-13  
**Tortilla de patata** 3-13  
**Lechuga c/zanahoria** 13  
**Yogur y pan.** 1-2

**Lentejas estofadas con verduras** 1T-13  
**Lacón al horno**  
**Patata panadera** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Coliflor gratinada** 1-2-13  
**Bacalao con tomate** 4-10T  
**Lechuga con maíz** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Sopa de cocido** 1-3T  
**Complemento de cocido**  
**Repollo, patata y zanahoria** 10T-13  
**Fruta y pan.** 1

**Patatas guisadas con pescado** 4-13  
**Tortilla francesa con pavo** 3-8  
**Tomate aliñado**  
**Fruta y pan.** 1

**Macarrones con tomate y carne** 1-3T-13  
**Merluza asada** 4  
**Verduras salteadas**  
**Yogur y pan.** 1-2

**Judías verdes rehogadas con jamón** 8  
**Burguermeat a la plancha** 1-8  
**Puré de patata** 2-13  
**Fruta y pan.** 1

**Sopa de Picadillo con pollo** 1-3T  
**Salmón al limón** 4  
**Lechuga con aceitunas** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Crema de verduras** 13  
**Jamoncitos de pollo asado**  
**Patatas fritas** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Alubias pintas estofadas con chorizo**  
**Tortilla francesa con espinacas** 3  
**Lechuga con tomate** 13  
**Fruta y pan.** 1

**Paella de verduras con pollo**  
**Pescadilla a la riojana** 4-10T  
**Berenjena rebozada** 1-2T-4T-5T-6T  
**Yogur y pan.** 1-2

**ALÉRGICOS (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

|          |   |         |
|----------|---|---------|
| Hidratos | + | Carne   |
| Hidratos | + | Pescado |
| Hidratos | + | Huevo   |
| Verdura  | + | Carne   |
| Verdura  | + | Pescado |
| Verdura  | + | Huevo   |

Fruta



Lácteo



### CENA

|          |   |         |
|----------|---|---------|
| Verdura  | + | Pescado |
| Verdura  | + | Huevo   |
| Verdura  | + | Carne   |
| Hidratos | + | Pescado |
| Hidratos | + | Huevo   |
| Hidratos | + | Carne   |

Fruta



Recuerda hacer ejercicio todos los días