



08-ene		09-ene		08-ene		09-ene		10-ene							
ALMUERZO					ESPAGUETIS CON ATÚN (1,7) NUGGETS (1,3,4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)	PATATAS GUIADAS CON POLLO PESCADO FRITO/HORNO (1,4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS TORTILLA DE ESPINACAS (3) FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)							
Inf. Nutric.	KC 815- HC 93,76g - G 26,64g - P 48,66g		764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g ACS:11.5g		KC 589- HC 92,77g - G 9,5g - P 32,38g										
Propuesta cena	Pasta + huevo + lácteo		Ensalada + Pescado + Fruta		Verdura + carne + lácteo										
13-ene		14-ene		15-ene		16-ene		17-ene							
ALMUERZO	CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PAPATAS A LO POBRE FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		COCIDO CON GALLINA Y VERDURAS VERDURAS CROQUETAS DE PESCADO (1,7,4) GELATINA PAN INTEGRAL (1)		SOPA DE PICADILLO (1, 3) LOMO A LA SECRETARIA ENSALADA 4 FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)		ESPIRALES BOLONESA (1) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		ARROZ CON MAGRO DE CERDO PESCADO FRITO (1,4) ENSALADA 2 LÁCTEO PAN BLANCO (1)						
Inf. Nutric.	KC 713- HC 98,65g - G 15,47g - P 43,20g		KC 770- HC 96,77g - G 19,50g - P 51,38g		KC 558- HC 74,37g - G 12,02g - P 27,59g		KC 773- HC 85,26g - G 24,50g - P 50,53g		KC 649- HC 86,78g - G 16,20g - P 35,95g						
Propuesta cena	Verdura+huevo+fruta		Ensalada + carne + fruta		Verdura + Carne + Fruta		Ensalada + Pescado + Fruta		Verdura + carne + fruta						
20-ene		21-ene		22-ene		23-ene		24-ene							
ALMUERZO	FIDEOS GUIADOS (1,4) NUGGETS AL HORNO (1,3) ENSALADA 1 LÁCTEO PAN BLANCO (1)		ESTOFADO DE TERNERA Y VERDURAS PESCADO FRITO/HORNO (1,4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		MACARRONES CON TOMATE (1) TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA BLANCO (1)		LENTEJAS CON VERDURAS VARITAS DE MERLUZA (1,3,4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y QUESO (3,7) FILETES DE LOMO ADOBADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO PAN BLANCO (1)						
Inf. Nutric.	KC 594- HC 85,78g - G 13,20g - P 30,95g		KC 723- HC 74,26g - G 32,51g - P 32,11g		KC 635- HC 64,65g - G 15,47g - P 34,21g		KC 815- HC 93,76g - G 26,64g - P 48,66g		764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11.5g						
Propuesta cena	Verdura + pescado + fruta		Pasta + Pescado + Fruta		Ensalada + Pescado + Fruta		Pasta + huevo + lácteo		Ensalada + Pescado + Fruta						
27-ene		28-ene		29-ene		30-ene		31-ene							
ALMUERZO	ARROZ CALDOSO CON POLLO Y CERDO CROQUETAS DE PESCADO (1,7,4) ENSALADA 1 FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		CREMA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		ESPAGUETIS CARBONARA (1,7) TORTILLA DE VERDURAS (3) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		COCIDO CON GALLINA, CERDO Y VERDURAS EMPANADILLAS DE ATÚN (1,4) FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1)		SOPA DE COCIDO (1) PESCADO EN SALSAS (4) ENSALADA 4 FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1)						
Inf. Nutric.	KC 599- HC 88,65g - G 18,47g - P 23,21g		KC 566- HC 82,76g - G 10,64g - P 31,66g		KC 847- HC 103,78g - G 29,20g - P 36,90g		KC 732 - HC 78,07g - G 22,37g - P 50,55g		KC 558- HC 74,37g - G 12,02g - P 27,59g						
Propuesta cena	Ensalada+huevo+yogurt		Pasta + pescado + fruta		Arroz + pescado + lácteo		Verdura + carne + lácteo		Verdura + Huevo + Fruta						
ENSALADA 1 : TOMATE, LECHUGA		ENSALADA 2: LECHUGA, TOMATE, PALITOS DE CANGREJO, ATÚN Y HUEVO DURO		ENSALADA 3: TOMATE		ENSALADA 4: LECHUGA		ENSALADA 5: PASTA, ATÚN, HUEVO DURO, PALITOS DE CANGREJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA TACOS DE YORK		ENSALADA 6: PATATAS, JUDIAS VERDES, CEBOLLA, HUEVO DURO, ATÚN		ENSALADA 7: ARROZ, YORK, PIMIENTO GUISANTES, GAMBAS		ENSALADA 8: LEGUMBRE, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, HUEVO DURO	

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines, ayudar en tareas domésticas.

¡Y recuerda: comer de todo, beber 2 litros de agua, lavarte las manos antes y los dientes después!
Los alérgenos están indicados entre paréntesis al lado de cada plato, según la imagen adjunta