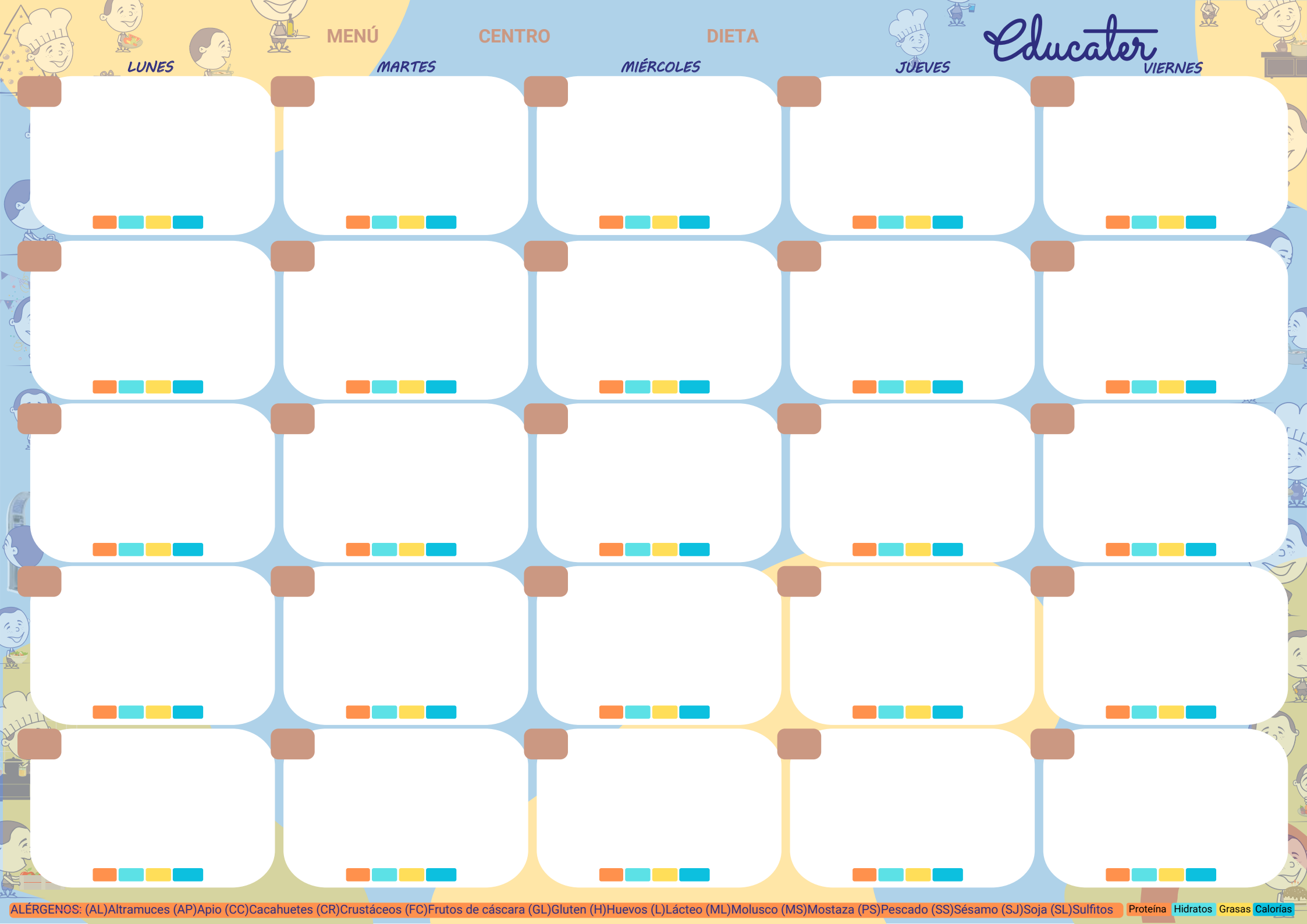


	1 Arroz con setas Pechuga de pavo al ajillo Pisto de verduras Fruta de temporada Pan Pro: 39 Lip: 28 HC: 95 Kcal: 827	2 Sopa de cocido con fideos Palometa a la provenzal Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 29 HC: 66 Kcal: 704	3 Judías pintas estofadas Pollo al chilindrón Yogur Pan integral Pro: 48 Lip: 21 HC: 87 Kcal: 727	4 Menestra de verduras Fogonero rebozado Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 37 HC: 65 Kcal: 790
7 Fideua de verduras Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 41 Lip: 33 HC: 86 Kcal: 835	8 Arroz a la cubana Salmón a la plancha Ensalada Nº 4 Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 43 HC: 83 Kcal: 908	9 Acelgas(eco)rehogadas con patata Salchichas al horno Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 27 Lip: 47 HC: 76 Kcal: 856	10 Garbanzos estofados Tortilla de atún Ensalada Nº 1 Yogur Pan integral Pro: 44 Lip: 36 HC: 81 Kcal: 805	11 Brócoli(eco)gratinado con patatas Merluza a la romana Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 52 Lip: 45 HC: 80 Kcal: 964
14 -	15 -	16 -	17 Festivo	18 Festivo
21 -	22 Espaguetis a la carbonara Huevos con jamón Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 36 HC: 90 Kcal: 842	23 Festivo	24 Paella de verduras Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº 1 Yogur Pan integral Pro: 40 Lip: 40 HC: 79 Kcal: 836	25 Crema de verduras Eco Hamburguesa Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 26 Lip: 40 HC: 80 Kcal: 812
28 Lentejas con verduras Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 51 Lip: 32 HC: 73 Kcal: 819	29 Sopa de cocido con fideos San Jacobo casero Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 26 Lip: 41 HC: 84 Kcal: 847	30 Coliflor(eco)con bechamel Pollo asado Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 43 Lip: 38 HC: 87 Kcal: 889		

ALÉRGENOS:

 Altramuces
  Apio
  Cacahuets
  Gluten
  Crustáceos
  Sulfitos
  Frutos secos
  Sésamo
  Huevo
  Lácteos
  Moluscos
  Mostaza
  Pescado
  Soja



MENÚ

CENTRO

DIETA



Educater



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1 - **Lechuga** + **tomate** + **maíz**.
- Nº2 - **Lechuga** + **atún** + **olivas** + **zanahoria**.
- Nº3 - **Lechuga** + **fruta** + **maíz**.
- Nº4 - **Tomate** + **queso** + **orégano**.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Acelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

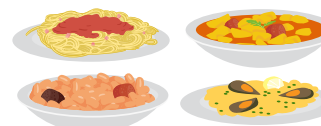
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz
(con verduras)

SEGUNDO



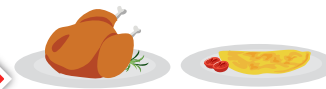
Carne



Pescado o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

