

	LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
1º PLATO					Arroz con calamares (9,14)
2º PLATO					Estofado de ternera con zanahorias (13)
PAN					Pan integral (40 g) (1)
POST RE					Yogur sabores (7)
	Kcal 0 Prot 0 HC 0 Gr 0	Kcal 0 Prot 0 HC 0 Gr 0	Kcal 0 Prot 0 HC 0 Gr 0	Kcal 0 Prot 0 HC 0 Gr 0	Kcal 986 Prot 45 HC 98 Gr 44
	LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
1º PLATO	FESTIVO	Espirales con atún y tomate (1,3,4,7)	Patatas guisadas con carne de cerdo (9,13)	Arroz con pollo (9,13)	Lentejas con verduras (1)
2º PLATO	FESTIVO	Ternera a la plancha con ensalada (13)	Roti de pavo con verduras (6,7,13)	Merluza a la Romana con ensalada de tomate (1,3,4,13)	Tortilla de patata con ensalada (3,13)
PAN		Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)
POST RE		Yogur sabores (7)	Fruta	Fruta	Macedonia en su jugo
	Kcal 0 Prot 0 HC 0 Gr 0	Kcal 766 Prot 49 HC 84 Gr 24	Kcal 566 Prot 24 HC 60 Gr 22	Kcal 877 Prot 39 HC 98 Gr 34	Kcal 807 Prot 30 HC 87 Gr 33
	LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
1º PLATO	Potaje de garbanzos	Arroz con acelgas (13)	Judías pintas con arroz (9,13)	Coliflor gratinada (1,7)	Arroz caldoso con pescado y cerdo (2,4,13,14)
2º PLATO	Jamón cocido en rulitos con ensalada (13)	Albóndigas a la jardinera (1,3,6,7,9)	Guiso de pollo en pepitoria (1,3,9,13)	Tortilla de jamón cocido con ensalada (3,13)	Popietas de merluza con lecho de patatas (2,4,13,14)
PAN	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)
POST RE	Fruta	Yogur sabores (7)	Macedonia en su jugo	Fruta	Fruta
	Kcal 720 Prot 34 HC 77 Gr 27	Kcal ### Prot 29 HC 88 Gr 28	Kcal 902 Prot 50 HC 95 Gr 28	Kcal 636 Prot 27 HC 48 Gr 35	Kcal 923 Prot 57 HC 103 Gr 29
	LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
1º PLATO	Lentejas con verduras (1)	Macarrones a la boloñesa de ternera (1,3,7)	Crema de calabaza con queso (7)	Guiso de patatas con alcachofas y jamón (13)	Alubias con verduras (9,13)
2º PLATO	Tortilla de patata con daditos de tomate (3,13)	Escalope de pollo con ensalada (1,3,13)	Ternera a la plancha con ensalada (13)	Bacalao en salsa verde con patatas (1,2,4,9,13)	Magro con tomate (9,13)
PAN	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)	Pan integral (40 g) (1)
POST RE	Yogur sabores (7)	Macedonia en su jugo	Fruta	Fruta	Fruta
	Kcal 845 Prot 35 HC 85 Gr 36	Kcal ### Prot 50 HC 98 Gr 45	Kcal 646 Prot 34 HC 64 Gr 25	Kcal 607 Prot 29 HC 65 Gr 22	Kcal 910 Prot 49 HC 93 Gr 33
	LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1º PLATO	Tiburones de pasta a la carbonara (1,3,7)				
2º PLATO	Merluza a la Bilbaina (4,9,13)				
PAN	Pan integral (40 g) (1)				
POST RE	Fruta				
	Kcal Prot HC Gr	Kcal Prot HC Gr	Kcal Prot HC Gr	Kcal Prot HC Gr	Kcal Prot HC Gr

ALÉRGENOS

1. Gluten 2. Crustáceos 3. Huevo 4. Pescados 5. Cacahuetes 6. Soja 7. Leche 8. Cáscara 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Altramuces 13. Sulfitos 14. Moluscos

RECOMENDACIONES PARA DESAYUNOS, MEDIA MAÑANA Y MERIENDAS

RECOMENDACIONES	LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
DESAYUNOS Y MEDIAS MAÑANAS	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur o leche con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
MERIENDAS	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur ☒	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que el Centro adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a. Las categorías de algunos alimentos pueden sufrir variaciones debido a roturas de stocks.

RECOMENDACIONES CENA EN FAMILIA

1º COMEDOR	1º CASA	2º COMEDOR	2º CASA	GUARNICIÓN COMEDOR	GUARNICIÓN CASA
Verduras / hortalizas / ensaladas	Pastas / arroces / patatas	Carne	Pescado / huevo	Patatas / arroces	Verduras / hortalizas / ensaladas
Pastas / arroces / patatas/ legumbres	Verduras / hortalizas / ensaladas	Pescado	Carne / huevo	Verduras / hortalizas / ensaladas	Patatas / arroces
Verduras / hortalizas / ensaladas / Pastas / arroces / patatas/ legumbres	Pastas / arroces / patatas / Verduras / hortalizas / ensaladas	Huevo	Pescado / carne	Patatas / arroces / verduras / hortalizas / ensaladas	Verduras / hortalizas / ensaladas / patatas / arroces