

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

			814 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 10	1	676 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 7	2	
			TABULE DE GARBANZOS CON CUSCUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO CON TOMATE HORNO YOGUR		ENSALADA CON HUEVO DURO HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		
621 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 10	771 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 10	736 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 6	658 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 8	5	631 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 9	8	9
VERDURA LOCAL COLIFLOR CON JAMÓN ALBÓNDIGAS TERNERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE QUESO CON TOMATE Y OREGANO YOGUR	GARBANZOS CON CHORIZO CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ D.O. VALENCIA PAELLA VALENCIANA ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA		PESCADO FRESCO SOPA DE AVE CON PASTA PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO) CON PATATAS FRITAS HELADO		
641 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8	782 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9	755 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 11	692 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 11	12	583 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 3	15	16
ENSALADA CAMPERA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA ESPECIAL VICHYSOISE FILETE DE ATÚN EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LÁCTEO	SOPA DE FIDEOS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	LEGUMBRE ECOLÓGICA ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE Y OREGANO HELADO		ARROZ ABANDA ENSALADA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA		
529 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 35 G.: 8	954 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6			19			
ENSALADA MURCIANA LOMO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO NUGGETS DE POLLO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA						



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 703 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 8. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas / H.: Hidratos de Carbono / L.: Lípidos / G.: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

1 Con un buen desayuno formado por:

Fruta fresca u hortalizas

Leche o derivados

Pan, cereales o derivados

2 Respetando el patrón de consumo de La Dieta Mediterránea

SEMANALMENTE	CADA DÍA	EN CADA COMIDA PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patatas ≤ 3r • Carne roja < 2r • Carnes procesadas ≤ 1r • Carne blanca 2r • Pescado/Marisco ≥ 2r • Huevos 2-4r • Dulces ≤ 2r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteos 2-4r • Frutos secos/Semillas/Aceitunas 1-2r • Legumbres y leguminosas ≥ 2r • Hierbas/Espicias/Ajo/Cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas 1-2 / Verduras ≥ 2r • Aceite de oliva • Pan/Pasta/Arroz/Cuscús y otros cereales 1-2r

r: ración Fuente: IFMed

3 Completando los alimentos consumidos en la comida con un adecuado menú de cena

FRUTA O LÁCTEO

HIDRATOS DE CARBONO: Pan, patata, arroz, pasta, maíz...

VEGETALES crudos y cocinados

PROTEÍNA: Carnes, pescados, huevos o legumbres

ACEITE DE OLIVA

AGUA

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Algunos consejos

Juega con el color de las frutas y verduras y tu dieta será más nutritiva

Cocina con hierbas aromáticas y especias para reducir el consumo de sal

Incorpora cereales integrales en tu alimentación

Escoge los derivados lácteos menos grasos y sin azúcares añadidos

Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado

Haz ejercicio y mantén un estilo de vida activo

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece R.D. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.