



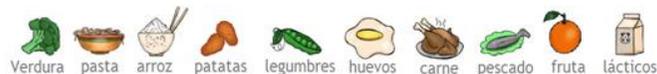
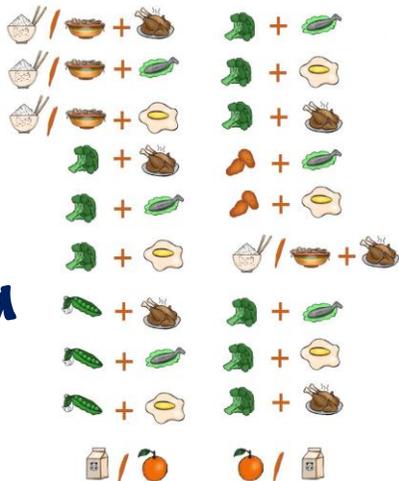
## Sugerencias para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.



COMIDA

CENA



Lo mejor de la cena ...  
Cenar en familia

## Un invierno muy sano y saludable

Durante la época de invierno nos podemos sentir más decaídos, debido a los cambios de temperatura, los resfriados y la poca luz diaria. Por lo tanto, necesitamos una ayuda extra para reforzar el sistema inmunitario y sentirnos más sanos y con más energía.

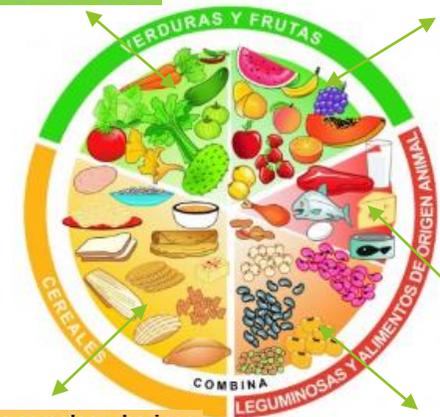
Alimentos aliados contra el resfriado: La vitamina C es la gran defensa del cuerpo contra las infecciones. Las verduras como la col, el nabo y el rábano, son las más ricas en vitamina C y ácido cítrico. Nuestro organismo necesita vitamina A, que es muy importante para el crecimiento, el desarrollo y para mantener en buen estado la piel y las mucosas. La zanahoria además es el alimento más rico en antioxidantes (el beta-caroteno). Las verduras de hoja de temporada (acelga, espinaca, endibia, borraja) también son ricas en ácido fólico, fibra y calcio y tienen propiedades mucolíticas y antisépticas.

Complementos naturales contra el resfriado: La equinácea nos ayuda a luchar contra cualquier tipo de infección, dolor de garganta, tos y fiebre. La jalea real aporta energía y estimula las defensas y también es rica en vitaminas del grupo B, C, D y E. Las plantas como el tomillo, el eucalipto, la melisa y el jengibre, son remedios naturales para aliviar los síntomas del resfriado, siendo expectorantes, antisépticos y descongestionantes.

## El plato saludable

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación



Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

\*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 635,1 78,23 23,58 25,74	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 820,1 85,13 32,9 39,06	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Salchichas de ternera al horno (S) Arroz pilaf Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 619,8 96,25 31,9 29,92	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)			Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9		
								<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 PASTA INTEGRAL Y LEGUMBRE ECOLÓGICA

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 618,5 60,7 25,1 28,1
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 830,6 88,2 32,5 39
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza Filet de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filet de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)				Crema de brócoli, cebolla y patata Filet de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 620,2 79,04 21,5 25,1
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteir Grasas 813,1 90,6 28,2 38,4

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 633,9 82,4 22,3 24,6	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 813,9 152 53,8 59,5	
MARTES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		<b>Lentejas</b> guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 612,2 93,3 33,3 29,6	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 804,6 109 41,5 45,6	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		<b>San Valero</b> 		Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 623,4 78,7 22,2 25,3	
									<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. Enei H. de C Proteín Grasas 800,7 89,3 27,4 38,1	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduras con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales S/G al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Verduras guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p><i>San Valero</i></p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(P) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas



LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		<b>Lentejas</b> guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja				Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(P) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(\*) puede contener trazas