

ÍNDICE MENÚS ENERO 2018

1.	Menú Enero 18 (Genérico)	Pág. 2
2.	Menú Enero 18 (Sin carne)	Pág. 3
3.	Menú Enero 18 (Sin cerdo)	Pág. 4
4.	Menú Enero 18 (Sin fructosa)	Pág. 5
5.	Menú Enero 18 (Sin fructosa y lactosa)	Pág. 6
6.	Menú Enero 18 (Sin frutos secos)	Pág. 7
7.	Menú Enero 18 (Sin gluten)	Pág. 8
8.	Menú Enero 18 (Sin gluten y lactosa)	Pág. 9
9.	Menú Enero 18 (Sin huevo)	Pág. 10
10.	Menú Enero 18 (Sin huevo y queso)	Pág. 11
11.	Menú Enero 18 (Sin lactosa y lácteos)	Pág. 12
12.	Menú Enero 18 (Sin legumbres)	Pág. 13
13.	Menú Enero 18 (Sin pescado)	Pág. 14
14.	Menú Enero 18 (Sin pescado, huevo y marisco)	Pág. 15
15.	Menú Enero 18 (Sin pescado, proteína leche vaca, lentejas y calabaza)	Pág. 16
16.	Menú Enero 18 (Sin tomate frito)	Pág. 17
17.	Sugerencias y consejos	Pág. 18

MENÚ ENERO 2018

LUNES 8			MARTES 9			MIÉRCOLES 10			JUEVES 11			VIERNES 12		
Sopa de puchero con fideos			Casquete			Arroz con salsa de tomate			Guiso de patatas con magro de cerdo			Potaje de lentejas con arroz		
Hamburguesa de ternera			Tortilla francesa			Fogonero al horno			Huevo cocido			Tilapia guisada		
Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla			Zanahorias salteadas			Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Ensalada de judías verdes aliñadas			Aliño de tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
696,27 Kcal			678,82 Kcal			644,54 Kcal			629,93 Kcal			616,17 Kcal		
23,8 gr. P	23,7 gr. L	96,9 gr. C	26,5 gr. P	26,9 gr. L	82,8 gr. C	22,9 gr. P	22,5 gr. L	87,7 gr. C	21,4 gr. P	22,4 gr. L	85,8 gr. C	26,2 gr. P	20,6 gr. L	82,1 gr. C
8,7 gr. SFA	0,6 gr. sal	21,0gr. Azúcares	5,9 gr. SFA	0,6 gr. sal	25,5gr. Azúcares	5,8 gr. SFA	0,6 gr. sal	16,7gr. Azúcares	4,5 gr. SFA	0,4 gr. sal	18,2gr. Azúcares	1,6 gr. SFA	0,6 gr. sal	19,8gr. Azúcares
LUNES 15			MARTES 16			MIÉRCOLES 17			JUEVES 18			VIERNES 19		
Macarrones con salsa de tomate			Crema de zanahorias			Alubias a la jardinera			Arroz con verduras			Potaje de garbanzos con acelgas		
Muslito de pollo en salsa			Salmón al horno			Queso fresco			Merluza al horno			Tortilla de patata y calabacín		
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla			Coliflor aliñada			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz			Calabacines salteados			Ensalada de romanilla y tomate		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
664,24 Kcal			665,77 Kcal			637,59 Kcal			665,70 Kcal			636,92 Kcal		
21,1 gr. P	22,8 gr. L	93,7 gr. C	24,8 gr. P	26,9 gr. L	81,0 gr. C	22,2 gr. P	24,6 gr. L	81,3 gr. C	23,1 gr. P	20,7 gr. L	96,7 gr. C	19,8 gr. P	20,3 gr. L	93,7 gr. C
6,9 gr. SFA	0,6 gr. sal	25,5gr. Azúcares	3,3 gr. SFA	0,6 gr. sal	24,9gr. Azúcares	6,0 gr. SFA	0,4 gr. sal	13,4gr. Azúcares	3,1 gr. SFA	0,6 gr. sal	20,0gr. Azúcares	2,4 gr. SFA	0,4 gr. sal	18,1gr. Azúcares
LUNES 22			MARTES 23			MIÉRCOLES 24			JUEVES 25			VIERNES 26		
Crema de calabacín			Potaje extremeño con magro de cerdo			Pajaritas con salsa de tomate			Guiso de patatas en amarillo			Lentejas con verduras		
Cinta de lomo de cerdo en salsa			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla			Fogonero guisado			Tortilla francesa			Medias lunas de huevo cocido		
Arroz pilaf			Coliflor aliñada			Repollo esparragado			Aliño de tomate			Judías verdes		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
698,61 Kcal			640,44 Kcal			648,26 Kcal			653,46 Kcal			620,38 Kcal		
24,2 gr. P	20,8 gr. L	106,3 gr. C	24,5 gr. P	22,4 gr. L	85,2 gr. C	25,4 gr. P	22,5 gr. L	86,0 gr. C	18,9 gr. P	26,0 gr. L	81,7 gr. C	19,0 gr. P	22,2 gr. L	86,0 gr. C
4,8 gr. SFA	0,6 gr. sal	17,6gr. Azúcares	4,9 gr. SFA	0,4 gr. sal	23,5gr. Azúcares	5,3 gr. SFA	0,6 gr. sal	18,4gr. Azúcares	4,9 gr. SFA	0,6 gr. sal	19,0gr. Azúcares	3,6 gr. SFA	0,4 gr. sal	20,9gr. Azúcares
LUNES 29			MARTES 30			MIÉRCOLES 31			ALÉRGENOS 					
Crema de verduras			Sopa de cocido con arroz			Lentejas estofadas								
Pollo en salsa			Atún a la plancha			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz								
Patatas al horno con perejil			Ensalada de romanilla y tomate			Pan blanco, agua y yogur								
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur								
683,65 Kcal			608,88 Kcal			638,92 Kcal								
25,1 gr. P	22,6 gr. L	94,9 gr. C	21,2 gr. P	20,8 gr. L	84,3 gr. C	20,1 gr. P	22,7 gr. L	88,6 gr. C						
4,0 gr. SFA	0,6 gr. sal	17,6gr. Azúcares	4,9 gr. SFA	0,6 gr. sal	17,9gr. Azúcares	4,0 gr. SFA	0,4 gr. sal	22,4gr. Azúcares						

MENÚ ENERO 2018 (Sin carne)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate Salmón Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Lenguado en salsa Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin cerdo)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate Salmón Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Lenguado en salsa Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Lenguado en salsa Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Queso Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin fructosa)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz sin zanh. Hamburguesa Ensalada	Arroz con carne Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con jamón Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas sin fruct. Huevo Ensalada	Lentejas con arroz sin fruct. Tilapia Ensalada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones aliñados Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera sin fruct. Queso Ensalada	Arroz refrito Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas sin fruct. Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño sin fruct. Ensalada	Pasta aliñada Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas sin fruct. Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras sin fruct. Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz sin zanh. Atún Ensalada	Lentejas estofadas sin fruct. Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin fructosa y lactosa)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz sin zanh. Hamburguesa Ensalada	Arroz con carne Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con jamón Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas sin fruct. Huevo Ensalada	Lentejas con arroz sin fruct. Tilapia Ensalada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones aliñados Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera sin fruct. Carne en salsa Ensalada	Arroz refrito Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas sin fruct. Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño sin fruct. Ensalada	Pasta aliñada Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas sin fruct. Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras sin fruct. Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz sin zanh. Atún Ensalada	Lentejas estofadas sin fruct. Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin frutos secos)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate Hamburguesa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin gluten)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz Pollo en salsa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Lenguado en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin gluten y lactosa)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de arroz	Cascote	Arroz con tomate	Guiso de patatas	Lentejas con arroz
Pollo en salsa	Tortilla francesa	Fogonero en salsa	Huevo	Tilapia
Ensalada	Zanahorias en salsa	Ensalada	Ensalada	Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate	Crema de verduras	Alubias a la jardinera	Arroz con verduras	Potaje de garbanzos con acelgas
Muslito de pollo	Lenguado en salsa	Carne en salsa	Merluza al horno	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada	Coliflor	Ensalada	Calabacines salteados	Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras	Potaje extremeño	Pasta con tomate	Guiso de patatas	Lentejas con verduras
Cinta de lomo	Ensalada	Fogonero en salsa	Tortilla francesa	Huevo
Arroz pilaf		Repollo salteado	Ensalada	Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras	Sopa de cocido con arroz	Lentejas estofadas		
Pollo en salsa	Atún	Ensalada		
Patatas al horno	Ensalada			

MENÚ ENERO 2018 (Sin huevo)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Cascote Pollo en salsa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Jamón Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Lenguado en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Carne en salsa Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Queso Ensalada	Lentejas con verduras Pollo en salsa Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin huevo y queso)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Cascote Pollo en salsa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Jamón Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Lenguado en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Carne en salsa Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Carne en salsa Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Carne con tomate Ensalada	Lentejas con verduras Pollo en salsa Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin lactosa y lácteos)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Lenguado en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Carne en salsa Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin legumbres)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Arroz con carne Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Sopa de fideos Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Patatas con verduras Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Sopa Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Arroz con carne Ensalada	Pasta con tomate Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Sopa de fideos Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa Atún Ensalada	Patatas guisadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin pescado)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate Hamburguesa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Lomo en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Lomo Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salchichas Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Carne en salsa Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Carne en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Carne con tomate Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin pescado, huevo y marisco)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Cascote Pollo en salsa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Queso Ensalada	Guiso de patatas Jamón Ensalada	Lentejas con arroz Lomo en salsa Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salchichas en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Pasta con salsa Carne en salsa Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Carne en salsa Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Carne en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Queso Ensalada	Lentejas con verduras Pollo en salsa Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Carne con tomate Ensalada	Lentejas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin pescado, proteína leche vaca, lentejas y calabaza)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos Hamburguesa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz con tomate Carne en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Sopa de fideos Lomo en salsa Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salchichas en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Carne en salsa Ensalada	Arroz con tomate Carne en salsa Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Pasta con tomate Carne en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Sopa de fideos Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Carne con tomate Ensalada	Patatas guisadas Ensalada		

MENÚ ENERO 2018 (Sin tomate frito)

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz aliñado Hamburguesa Ensalada	Cascote Tortilla francesa Zanahorias en salsa	Arroz refrito Fogonero en salsa Ensalada	Guiso de patatas Huevo Ensalada	Lentejas con arroz Tilapia Aliño de tomate
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones aliñados Muslito de pollo Ensalada	Crema de verduras Salmón en salsa Coliflor	Alubias a la jardinera Queso Ensalada	Arroz con verduras Merluza al horno Calabacines salteados	Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de verduras Cinta lomo Arroz pilaf	Potaje extremeño Ensalada	Ensalada de pasta Fogonero en salsa Repollo salteado	Guiso de patatas Tortilla francesa Ensalada	Lentejas con verduras Huevo Judías
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno	Sopa de cocido con arroz Atún Ensalada	Lentejas estofadas Ensalada		

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L8	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Pan y fruta
M9	Ensaladilla de gambas	Croquetas caseras de jamón serrano	Pan y fruta
X10	Sopa minestrone	Pollo plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J11	Crema de verduras	Dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V12	Ensalada de tomate, melva y orégano	Tortilla de patatas	Pan y yogur sabores
L15	Crema de calabacín y quesitos	Huevos rellenos con atún, mayonesa y palitos de cangrejo	Pan y fruta
M16	Sopa de fideos	Flamenquín de ternera picada y espinacas	Pan y fruta
X17	Arroz tres delicias casero	Atún encebollado	Pan y fruta
J18	Sopa de verduras	Croquetas de bacalao	Pan y fruta
V19	Cazuelita de guisantes con jamón serrano	Filetes de caballa a la plancha	Pan y yogur sabores
L22	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M23	Sopa de letras	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés	Pan y fruta
X24	Judías verdes salteadas con piñones y pavo	Tortilla de atún	Pan y fruta
J25	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Boquerones rebozados	Pan y fruta
V26	Champiñones al ajillo	San Jacobo casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y yogur sabores
L29	Sopa de picadillo con huevo picado y jamón	Tortilla de jamón york	Pan y fruta
M30	Sopa de fideos	Salchichas frescas al vino blanco	Pan y fruta
X31	Ensaladilla casera de gambas	Calamares a la romana con ensalada	Pan y fruta

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- **Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan. Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.
- **Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.
- **Organizar planes familiares al aire libre.** Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.
- **Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

