

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES DE NAVIDAD

10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	11	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	13	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	14	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
798,49	24,58	39,39	88,47	801,57	38,24	31,35	84,15	799,36	39,78	29,98	84,45	677,60	35,95	29,88	68,48	800,79	37,65	28,86	103,22					
TALLARINES A LA BOLOÑESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada	FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE PICADILLO 1,3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata	ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata	POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, pimiento, cebolla / Patatas FRUTA DE TEMPORADA	PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz	FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA																
724,19	29,26	29,76	90,05	883,30	25,45	45,71	94,02	814,58	28,66	39,85	81,54	656,39	40,18	20,48	81,63	716,98	22,21	27,84	79,11					
ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,3,7 Pasta, salsa de nata, beicon picado, cebolla	FILETE DE RAPE REBOZADO CON ENSALADA 1 Rape rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Judías, cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata	RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes	RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz YOGUR	SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos	TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso	CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA															
727,37	27,33	33,54	83,61	808,30	23,55	36,21	98,42	768,73	19,97	44,21	76,10	681,54	38,69	28,72	63,25	782,81	36,13	29,65	98,38					
MACARRONES CON ATÚN Y SALSAS DE TOMATE 1,3,4 Pasta, salsa de tomate, atún	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, sal, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata	COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,.... FRUTA DE TEMPORADA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE	CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo, patatas YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria y patata	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate FRUTA DE TEMPORADA															
754,78	34,60	33,95	82,96																					
BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso	MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA	FEBRERO				FEBRERO				FEBRERO				FEBRERO										

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)
HUEVO	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO O LEGUMBRE
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO O HUEVO
PASTA / ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA / ARROZ

¿CÓMO Y QUÉ COMER SALUDABLE?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

VERDURAS

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

CEREALES INTEGRALES

ACEITES

AGUA

Menu in English? Here it is...



NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Tagliatelle Bolognese	Noodle Soup	Stewed lentils with vegetables	Fresh vegetable puree	Mixed paella
Roman hake fillet with salad	Casserole meatballs with peas	Tuna omelette with salad	Roast Chicken with French Fries	Ham and cheese flamenquines with salad
10 FRUIT	11 FRUIT	12 YOGURT	13 FRUIT	14 FRUIT
Espaguetti Carbonara	White beans stewed with vegetables	Rice three delights	Fish soup	Cream of zucchini
Monkfish fillet in batter with salad	Turkey ragout in the planter	Squid Andalusian style with salad	Ham omelette with salad	Cheek with carrot and peas
17 FRUIT	18 FRUIT	19 YOGURT	20 FRUIT	21 FRUIT
Macaroni with tuna and tomato sauce	Noodle Soup	Sautéed green beans	Cream of carrot	Rice With Chicken And Vegetables
Baked hake with salad	Full cooked	Ribbon of tenderloin with fries	Roasted chicken ham with mushrooms	Croquettes and dumplings with salad
24 FRUIT	25 FRUIT	26 YOGURT	27 FRUIT	28 FRUIT
Baked broccoli gratin	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY
Lean pork with tomato sauce	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY
31 FRUIT				

¿Qué deberíamos consumir a diario?

- * CEREALES Y TUBÉRCULOS
- * FRUTAS
- * VERDURAS Y HORTALIZAS
- * ACEITE
- * LÁCTEOS
- * AGUA

¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

- * LEGUMBRES
- * PESCADO
- * FRUTOS SECOS
- * CARNES
- * HUEVOS