



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES DE NAVIDAD

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

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra



¿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 with bacón and tomato sauce	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	Ham fingers 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