



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	6	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 1,3 Pasta, salsa de tomate, chorizo				LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE				CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso				ARROZ CON CARNE Y VERDURAS - Carne de cerdo, judías verdes, pimiento, arroz								
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA				LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS - Lomo de cerdo, AOVE, patatas FRUTA DE TEMPORADA				FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria YOGUR				JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUISANTES - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, guisantes FRUTA DE TEMPORADA				FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA								
9	724,19	29,26	29,76	90,05	10	681,54	38,69	28,72	63,25	11	799,36	39,78	29,98	84,45	12	651,79	36,55	27,94	71,22	13	677,60	35,95	29,88	68,48
ENSALADA DE PASTA 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún				SOPA MARAVILLA 1,3 Fideos, espinazo, codillo, pollo, zanahoria, patata				ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Alubias, cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata				PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				ARROZ CON SALSA DE TOMATE - Arroz blanco / Salsa de tomate								
HALIBUT AL HORNO EN SALSA VERDE 1,4 Halibut, AOVE, perejil, guisantes FRUTA DE TEMPORADA				MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA				TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE 3,6 Huevo, patatas, tomates frescos YOGUR LÍQUIDO				POLLO ASADO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA				SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA 6,7,12 Salkchichas frankfurt / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz FRUTA DE TEMPORADA								
16					17	801,57	38,24	31,35	84,15	18	808,30	23,55	36,21	98,42	19	768,73	19,97	44,21	76,10	20	800,79	37,65	28,86	103,22
TALLARINES A LA CARBONARA 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón				SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata				CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - Calabaza, zanahoria, patata, AOVE, sal				ARROZ A BANDA 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas								
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA 3 Huevo, calabacín / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA				LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata FRUTA DE TEMPORADA				COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,... YOGUR				CARNE DE HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE - Carne de ternera, tomate natural FRUTA DE TEMPORADA				BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 3,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA								
23	883,30	25,45	45,71	94,02	24	754,78	34,60	33,95	82,96	25	656,39	40,18	20,48	81,63	26	716,98	22,21	27,84	79,11	27	871,84	26,89	43,14	94,67
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso				FIDEUÁ DE PESCADO Y VERDURAS 1,2,3,4,13 Fideuá, merluza, judías verdes, zanahoria, guisantes				SOPA DE VERDURAS 1,3 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas				PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA - Patatas, pimiento, chorizo								
PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA				FILETE DE AGUJA CON ENSALADA - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA				CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate HELADO				TRASEROS DE POLLO AL PISTO - Pollo, pimiento, cebolla, tomates, patatas FRUTA DE TEMPORADA				TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA								
30	814,58	28,66	39,85	81,54	31	651,79	36,55	27,94	71,22	JUNIO				JUNIO				JUNIO						
ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes				ENSALADILLA RUSA 3,4,6,7 Patata, huevo, zanahoria, atún, guisantes				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA														CINTA DE LOMO CON ENSALADA - Lomo fresco al ajillo, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate y maíz FRUTA DE TEMPORADA		

** 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...



Macaroni with chorizo and tomato sauce Tuna omelette with salad 2 FRUIT	Stewed lentils with vegetables Grilled loin with French fries 3 FRUIT	Sautéed green beans Hake meatballs in sauce 4 YOGURT	Cream of zucchini Roasted chicken ham with green beans 5 FRUIT	Mixed paella Assorted cold cuts with salad 6 FRUIT
Pasta salad Baked halibut in green sauce 9 FRUIT	Wander soup Lean pork with tomato sauce 10 FRUIT	White beans stewed with vegetables Potato omelette with tomato slices 11 LIQUID YOGURT	Fresh vegetable puree Roast Chicken with mushroom garnish 12 FRUIT	Rice with tomato sauce Frankfurt sausage with salad 13 FRUIT
Tagliatelle Carbonara Zucchini omelet with salad 16 FRUIT	Sautéed peas with ham shavings Galician-style pork shoulder with mashed potato 17 FRUIT	Noodle Soup Full cooked 18 YOGURT	Pumpkin And Carrot Cream Hamburger meat with tomato slices 19 FRUIT	Plenty of rice Anchovies in tempura with salad 20 FRUIT
Stewed lentils with vegetables Gallo Pedro fish with salad 23 FRUIT	Baked broccoli gratin Pork needle fillet with salad 24 FRUIT	Vegetable and fish fideua Croquettes and dumplings with salad 25 ICE CREAM	Vegetable soup Chicken butts with ratatouille 26 FRUIT	Riojan stewed potatoes Omelette with salad 27 FRUIT
Rice three delights Haddock fillet romaine with salad 30 FRUIT	Russian salad Strip steak with salad 31 FRUIT	JUNE	JUNE	JUNE

¿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