

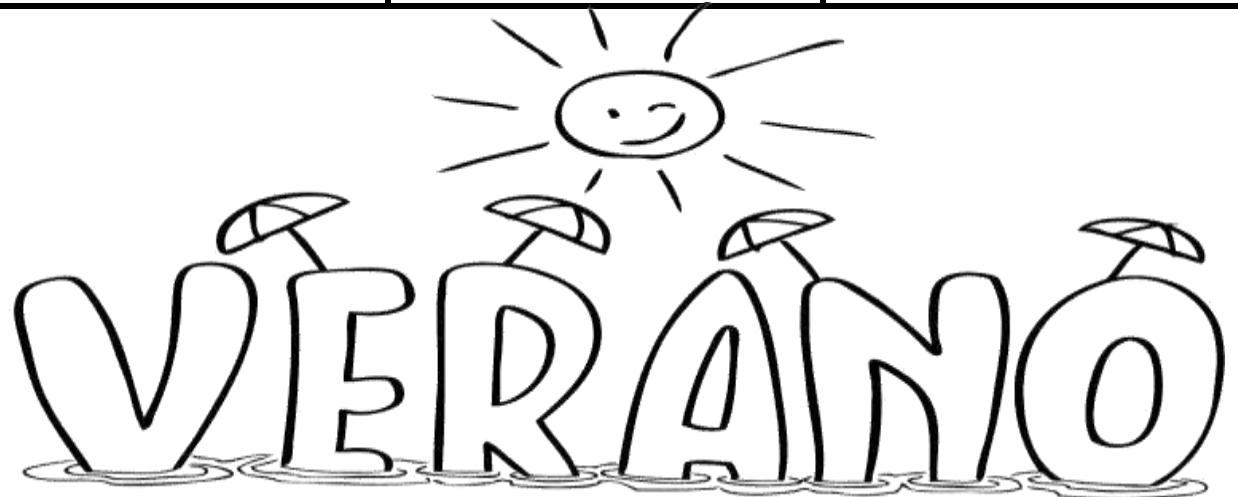


EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA. TODOS LOS JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

\*La información nutricional indicada en cada comida es la suma por ración del primero y segundo plato\*

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	31	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	1	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>MAYO</b>				<b>MAYO</b>				<b>MACARRONES A LA CARBONARA</b> 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				<b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				<b>ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS</b> - Judías blancas, tomate, lechuga, zanahoria, maíz								
<b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				<b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, champiñón				<b>SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,6,7,12,13 San Jacobo empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz																
YOGUR				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA												
6	799,36	39,78	29,98	84,45	7	871,84	26,89	43,14	94,67	8	727,37	27,33	33,54	83,61	9	677,60	35,95	29,88	68,48	10	814,58	28,66	39,85	81,54
<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				<b>ENSALADA DE PASTA</b> 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún				<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE				<b>SALMOREJO CON HUEVO PICADO</b> 3 Tomate, pan, AOVE, cebolla, pimienta, huevo				<b>ARROZ A BANDA</b> 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas								
<b>FIGURAS DE MERLUZA CON ENSALADA</b> 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				<b>LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA</b> - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida				<b>HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y SALSAS DE TOMATE</b> 3,4 Huevo cocido, atún, salsa de tomate				<b>RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA</b> - Pavo troceado, pimienta, cebolla, zanahoria, (sin guisantes)				<b>FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA</b> 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR LÍQUIDO				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
13	724,19	29,26	29,76	90,05	14	681,54	38,69	28,72	63,25	15	768,73	19,97	44,21	76,10	16					17	795,36	27,48	37,85	74,14
<b>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE</b> 1,3,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate				<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal				<b>GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b> - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón				<b>FIESTA</b>				<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes								
<b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza, AOVE, perezil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				<b>MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE</b> - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla				<b>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA</b> 3,7 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz								<b>CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR								FRUTA DE TEMPORADA								
20	727,37	27,33	33,54	83,61	21	805,69	24,56	31,59	84,57															
<b>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</b> 7 Brócoli, AOVE, queso				<b>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE</b> - Arroz blanco / Salsa de tomate				<b>HAMBURGESA COMPLETA CON QUESO</b> 1,11 Carne picada, pan, queso, ketchup																
<b>HUEVOS REVUELTOS Y RODAJAS DE TOMATE NATURAL</b> 3 Huevo, tomate natural				<b>HELADO</b>																				
FRUTA DE TEMPORADA																								

Vacaciones de



\*\* 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...



MAY 30	MAY 31	Macaroni Carbonara Ham omelette with salad 1 YOGURT	Fresh vegetable puree Roasted chicken ham with mushroom garnish 2 FRUIT	White bean salad San Jacob with salad 3 FRUIT
Stewed lentils with vegetables Hake figurines with salad 6 FRUIT	Pasta salad Galician pork shoulder with mashed potato 7 FRUIT	Sautéed green beans Eggs stuffed of tuna with tomato sauce 8 LIQUID YOGURT	Salmorejo with chopped egg Turkey ragout to the planter 9 FRUIT	Plenty of rice Assorted cold cuts with salad 10 FRUIT
Spaguetti with sausage and tomato sauce Baked hake with salad 13 FRUIT	Carrot Cream Lean pork with tomato sauce 14 FRUIT	Sautéed peas with ham shavings Cheese omelette with salad 15 YOGURT	NO SCHOOL 16	Rice three delights Croquettes and dumplings with salad 17 FRUIT
Baked broccoli gratin Scrambled eggs with loin natural tomato 20 FRUIT	Rice with tomato sauce Complete cheeseburger 21 ICE CREAM			

SUMMER HOLIDAYS

### ¿Qué deberíamos consumir a diario?

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

### ¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

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