

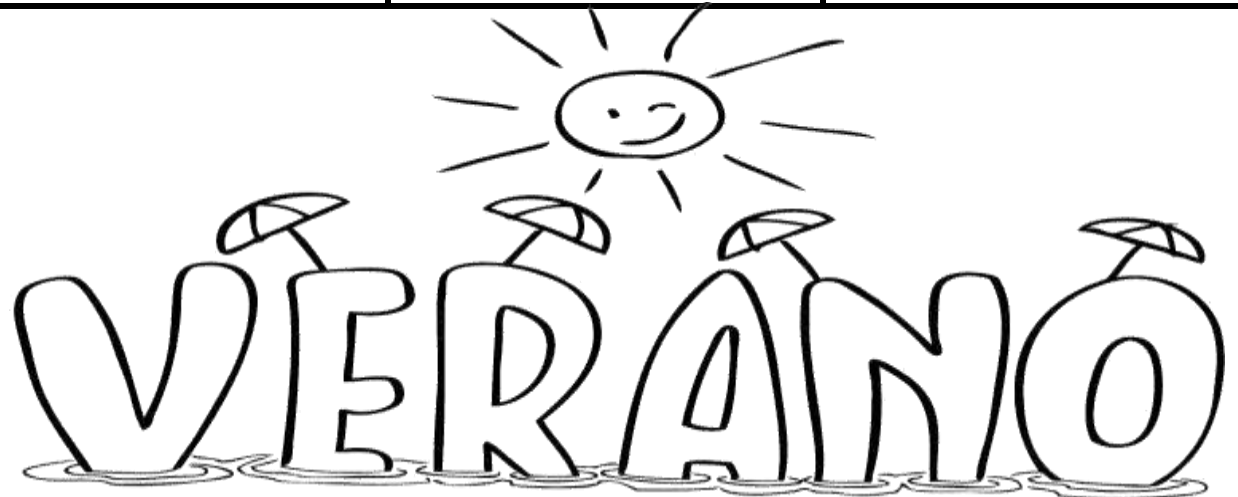


EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA. TODOS LOS JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

"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)
MAYO				MAYO				MACARRONES A LA CARBONARA 3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS - Judías blancas, tomate, lechuga, zanahoria, maíz								
TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				YOGUR				JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, champiñón				RABAS DE CALAMAR CASERAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2,3,4,13 Calamar rebosado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				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
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				ENSALADA DE PASTA 3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún				JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE				SALMOREJO CON HUEVO PICADO 3 Tomate, pan, AOVE, cebolla, pimienta, huevo				ARROZ A BANDA 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas								
FINGER DE MERLUZA CASEROS CON ENSALADA 4 Merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida				HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 3,4 Huevo cocido, atún, salsa de tomate				RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimienta, cebolla, zanahoria, guisantes				FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 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
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 3,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate				GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón				CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal				FIESTA				ARROZ TRES DELICIAS 2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes								
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, perezil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla				TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA 3,7 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz								CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 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															
BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso				ARROZ CON SALSA DE TOMATE - Arroz blanco / Salsa de tomate																				
HUEVOS REVUELTOS Y RODAJAS DE TOMATE NATURAL 3 Huevo, tomate natural				HAMBURGESA COMPLETA CON QUESO 11 Carne picada, pan, queso, ketchup																				
FRUTA DE TEMPORADA				HELADO																				

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

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