

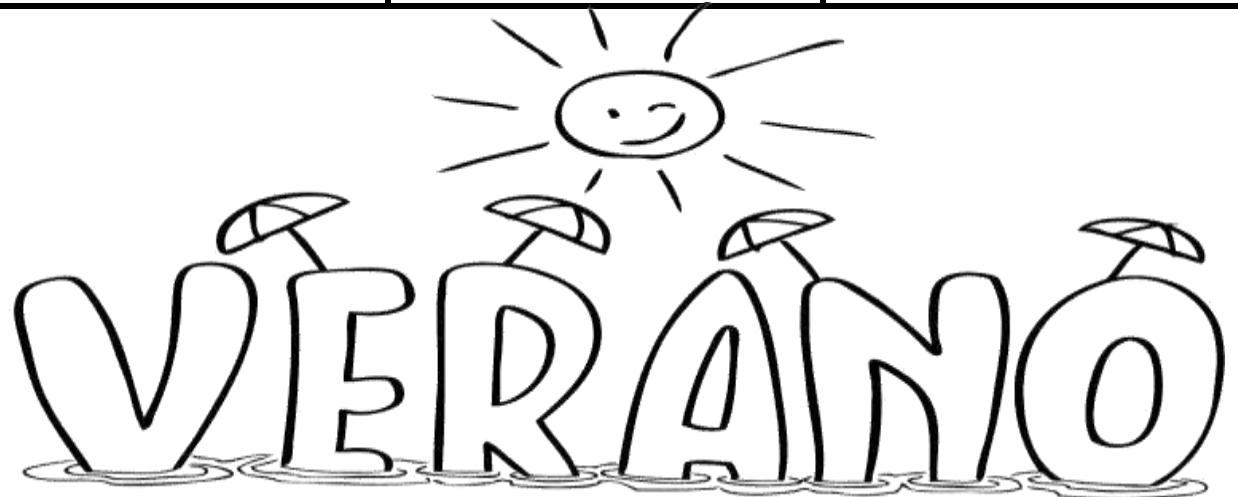


EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA. TODOS LOS JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

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 1,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS - Judías blancas, tomate, lechuga, zanahoria, maíz								
FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSADALA 4 Merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				ENSALADA DE PASTA 1 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún				FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSADALA 7 Jamón empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, champiñón				RABAS DE CALAMAR CASERAS CON ENSALADA 1,2,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR				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				LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida				JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE				SALMOREJO CORDOBÉS - Tomate, pan, AOVE, cebolla, pimienta, (SIN HUEVO)				ARROZ A BANDA 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas								
FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSADALA 4 Merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida				SALCHICHAS FRANKFURT CON SALSAS DE TOMATE - Salchichas frankfurt / Salsa de tomate				RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimienta, cebolla, zanahoria, guisantes				FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 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 SALSAS DE TOMATE 1,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate				MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla				CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal				FIESTA				ARROZ TRES DELICIAS CASERO 1,2,4,7,13 Arroz, gambas, zanahoria, guisantes								
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 1,4 Merluza, AOVE, perezil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla				LÁGRIMAS DE POLLO CASERAS CON ENSADALA - Pollo empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz								SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA - Salchichas frescas / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria								
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 SALSAS DE TOMATE - Arroz blanco / Salsa de tomate				HAMBURGESA COMPLETA CON QUESO 1,11 Carne picada, pan, queso, ketchup																
JAMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 6,7 Jamón York / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				HAMBURGESA COMPLETA CON QUESO 1,11 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.

VERDURAS

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

FRUTAS

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

PROTEÍNA SALUDABLE

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

CEREALES INTEGRALES

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

ACEITES

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

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 Spaguetti with sausage and tomato sauce Baked hake with salad FRUIT	7 Sautéed peas with ham shavings Lean pork with tomato sauce FRUIT	8 Carrot Cream Cheese omelette with salad YOGURT	9 Cordovan Salmorejo Roasted chicken with green beans FRUIT	10 Plenty of rice Assorted cold cuts with salad FRUIT
13 Baked broccoli gratin Scrambled eggs with loin natural tomato FRUIT	14 Rice with tomato sauce Complete cheeseburger ICE CREAM	15 NO SCHOOL	16 NO SCHOOL	17 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