

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO				
<b>5</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>6</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>7</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>8</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>9</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</b> - Judías , cebolla, pimiento, zanahoria, patata, chorizo <b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					<b>SOPA DE POLLO</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, pollo, zanahoria, patata <b>LONGANIZAS FRESCAS CON SALSAS DE TOMATE</b> - Longanizas frescas, tomate frito					<b>COLIFLOR REHOGADA</b> - Coliflor, AOVE, sal <b>SAN JACOBO CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 San Jacobo de jamón y queso / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					<b>TALLARINES A LA BOLOÑESA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada <b>FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>ENSALADA DE ARROZ</b> - Arroz, tomate, zanahoria, maíz, atún <b>LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA</b> - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata FRUTA DE TEMPORADA				
<b>12</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>13</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>14</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>15</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>16</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</b> 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata <b>CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUI SANTES</b> - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA					<b>ENSALADA DE PASTA</b> 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE</b> 1,4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes YOGUR					<b>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</b> 7 Brócoli, AOVE, queso <b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPINÓN</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA					<b>PAELLA MIXTA</b> 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz <b>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 1,3,7 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA				
<b>19</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>20</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>21</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>22</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>23</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>CREMA DE CALABACÍN</b> 7 Calabacín y queso <b>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> - Lomo fresco al ajillo, patatas FRUTA DE TEMPORADA					<b>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Judías , cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata <b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>ENSALADA CAMPERA</b> 3,4,6 Patata, huevo, zanahoria, atún, guisantes, tomate <b>SALCHICHAS FRESCAS CON SALSAS DE TOMATE</b> - Salchichas frescas / Tomate frito YOGUR LÍQUIDO					<b>MACARRONES CON BACÓN REHOGADO Y ORÉGANO</b> 1,3 Pasta, bacón de cerdo, oregano, AOVE <b>FIGURAS DE MERLUZA CON ENSALADA</b> 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>SOPA DE PESCADO</b> 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos <b>RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA</b> - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes FRUTA DE TEMPORADA				
<b>26</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>27</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>28</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>25</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>30</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes <b>RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,13 Calamar rebocado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata <b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,.... FRUTA DE TEMPORADA					<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE <b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz YOGUR					<b>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE</b> 1,3,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate <b>HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA</b> 1,4 Halibut, AOVE, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria... FRUTA DE TEMPORADA					<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal <b>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, champiñón, guisantes, patatas 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, PURÉS)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA, PURÉS)	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

¡Coloréame!



### ¿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