



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

31	1	2	3	4
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata	<b>SOPA MARAVILLA</b> 1,3 Fideos, espinazo, gallina, pollo, zanahoria, patata	<b>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</b> 2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas
		<b>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz	<b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUISANTES</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, guisantes	<b>JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA</b> 7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria
		YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>7</b> Kcal: 768,73 Prot. (gr): 19,97 Grasa (gr): 44,21 HdC (gr): 76,10	<b>8</b> Kcal: 799,36 Prot. (gr): 39,78 Grasa (gr): 29,98 HdC (gr): 84,45	<b>9</b> Kcal: 686,39 Prot. (gr): 47,18 Grasa (gr): 29,48 HdC (gr): 71,63	<b>10</b> Kcal: 782,81 Prot. (gr): 36,13 Grasa (gr): 29,65 HdC (gr): 98,38	<b>11</b> Kcal: 863,84 Prot. (gr): 26,58 Grasa (gr): 46,22 HdC (gr): 95,01
<b>CREMA DE CHAMPIÑONES</b> - Champiñón, patata, AOVE	<b>MACARRONES A LA RIOJANA</b> 1,3 Pasta, chorizo, salsa de tomate	<b>SOPA DE VERDURAS</b> 1,3 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas	<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes
<b>SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO CON ENSALADA</b> - Salchichas frescas de pavo / Tomate frito	<b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES</b> 4 Filete de merluza, AOVE, perejil, guisantes	<b>TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE</b> 3,6 Huevo, patatas, tomates frescos	<b>FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA</b> - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria	<b>CARNE DE HAMBURGUESA CON ENSALADA</b> - Carne de ternera / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FLAN DE VAINILLA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>14</b> Kcal: 715,36 Prot. (gr): 27,48 Grasa (gr): 37,85 HdC (gr): 74,14	<b>15</b> Kcal: 656,39 Prot. (gr): 40,18 Grasa (gr): 20,48 HdC (gr): 81,63	<b>16</b> Kcal: 808,30 Prot. (gr): 23,55 Grasa (gr): 36,21 HdC (gr): 98,42	<b>17</b> Kcal: 754,28 Prot. (gr): 28,21 Grasa (gr): 31,88 HdC (gr): 89,65	<b>18</b>
<b>TALLARINES A LA CARBONARA</b> 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal	<b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> - Arroz, judías verdes, zanahoria, guisantes	<b>NO LECTIVO</b>
<b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria	<b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz	<b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...	<b>EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	
<b>21</b> Kcal: 724,63 Prot. (gr): 22,90 Grasa (gr): 41,58 HdC (gr): 76,52	<b>22</b> Kcal: 728,73 Prot. (gr): 29,74 Grasa (gr): 31,22 HdC (gr): 81,49	<b>23</b> Kcal: 712,37 Prot. (gr): 37,65 Grasa (gr): 28,86 HdC (gr): 103,22	<b>24</b> Kcal: 681,54 Prot. (gr): 38,69 Grasa (gr): 28,72 HdC (gr): 63,25	<b>25</b> Kcal: 689,37 Prot. (gr): 39,78 Grasa (gr): 22,14 HdC (gr): 71,64
<b>SOPA DE MARISCO</b> 1,2,3,4,13 Merluza, calamares, huesos de rape, fideos	<b>CREMA DE ESPINACAS CON QUESO</b> 7 Espinacas y queso	<b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Alubias, cebolla, pimienta, espinacas, zanahoria, patata	<b>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</b> 7 Brócoli, AOVE, queso	<b>PAELLA MIXTA</b> 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz
<b>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, calabacín / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz	<b>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> - Lomo fresco al ajillo, patatas	<b>FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria	<b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b> - Carne de ternera, cebolla, pimienta, guisantes, zanahoria	<b>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 1,3,7 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR LÍQUIDO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>28</b> Kcal: 814,58 Prot. (gr): 28,66 Grasa (gr): 39,85 HdC (gr): 81,54	<b>29</b> Kcal: 768,73 Prot. (gr): 19,97 Grasa (gr): 44,21 HdC (gr): 76,10	<b>30</b> Kcal: 724,19 Prot. (gr): 29,26 Grasa (gr): 29,76 HdC (gr): 90,05	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>TALLARINES ESTILO WOK CON VERDURAS</b> 1,3 Pasta, AOVE, pimienta, cebolla, zanahoria	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> 7 Calabacín y queso	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes	<b>DICIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>
<b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES</b> 1,4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes	<b>MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE</b> - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla	<b>SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,6,7,12,13 San Jacobo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate y maiz		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR		

\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alérgia o intolerancia.

**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: SULFITOS / 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

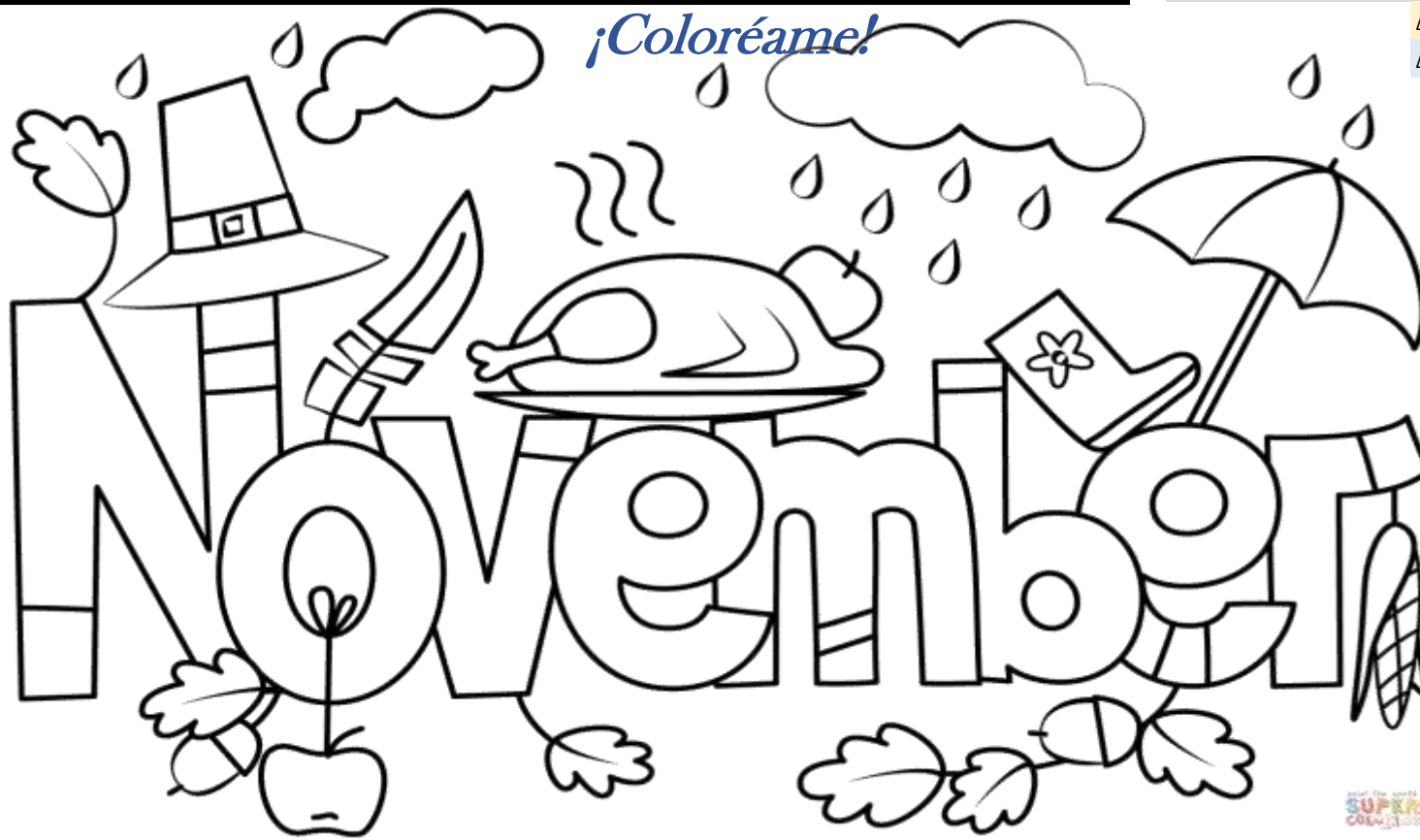
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

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