



** LOS PLATOS y/o PRODUCTOS MARCADOS EN VERDE NO CONTIENEN NINGÚN TIPO DE GLUTEN

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

** 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: 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

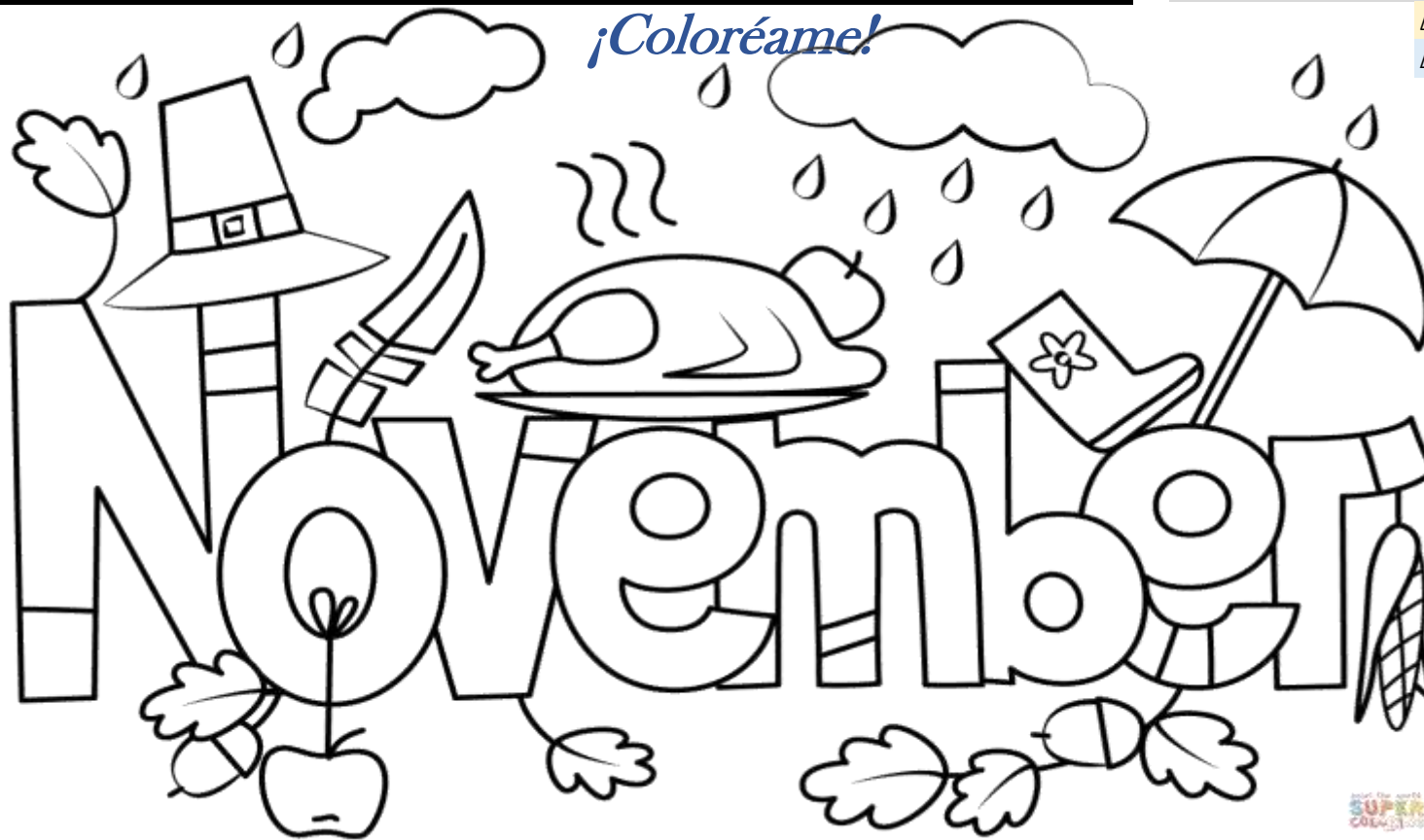
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

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