



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
31	NO LECTIVO				1	NO LECTIVO				2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
									677,60	35,95	29,88	68,48		651,79	36,55	27,94	71,22		727,37	27,33	33,54	83,61		
									PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					SOPA MARAVILLA 1 Fideos, espinazo, gallina, pollo, zanahoria, patata					PATATAS GUIADAS A LA MARINERA 2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas					
									CINTA DE LOMO CON ENSALADA - Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUISANTES - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, guisantes					JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA 7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					
									YOGUR					FRUTA DE TEMPORADA					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					MACARRONES A LA RIOJANA 1 Pasta, chorizo, salsa de tomate					SOPA DE VERDURAS 1 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE					ARROZ TRES DELICIAS CASERO 1,2,4,7,13 Arroz, gambas, zanahoria, guisantes				
SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO CON ENSALADA - Salchichas frescas de pavo / Tomate frito					MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES 4 Filete de merluza, AOVE, perejil, guisantes					FILETE DE POLLO EMPANADO CON RODAJAS DE TOMATE 1,4 Pollo empanado, tomates frescos					FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					CARNE DE HAMBURGUESA CON ENSALADA - Carne de ternera / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FLAN DE VAINILLA					FRUTA DE TEMPORADA					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	NO LECTIVO			
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 CARBONARA 1,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla					CREMA DE CHAMPIÑONES - Champiñón, patata, AOVE					SOPA DE FIDEOS 1 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					ARROZ CON VERDURAS - Arroz, judías verdes, zanahoria, guisantes									
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					FILETE DE CERDO CON ENSALADA - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...					VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz									
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					YOGUR					FRUTA DE TEMPORADA									
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 1,2,4,13 Merluza, calamares, huesos de rape, fideos					CREMA DE ESPINACAS CON QUESO 7 Espinacas y queso					ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Alubias, cebolla, pimienta, espinacas, zanahoria, patata					BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz				
FILETE DE PAVO CON ENSALADA - Filete de pavo, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate y maíz					CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo, patatas					FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES - Carne de ternera, cebolla, pimienta, guisantes, zanahoria					FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSALADA - Jamón empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					YOGUR LÍQUIDO					FRUTA DE TEMPORADA					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	DICIEMBRE				2	DICIEMBRE			
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 1 Pasta, AOVE, pimienta, cebolla, zanahoria					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso					ARROZ TRES DELICIAS CASERO 1,2,4,7,13 Arroz, gambas, zanahoria, guisantes														
MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES 1,4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes					MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla					JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA 7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria														
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

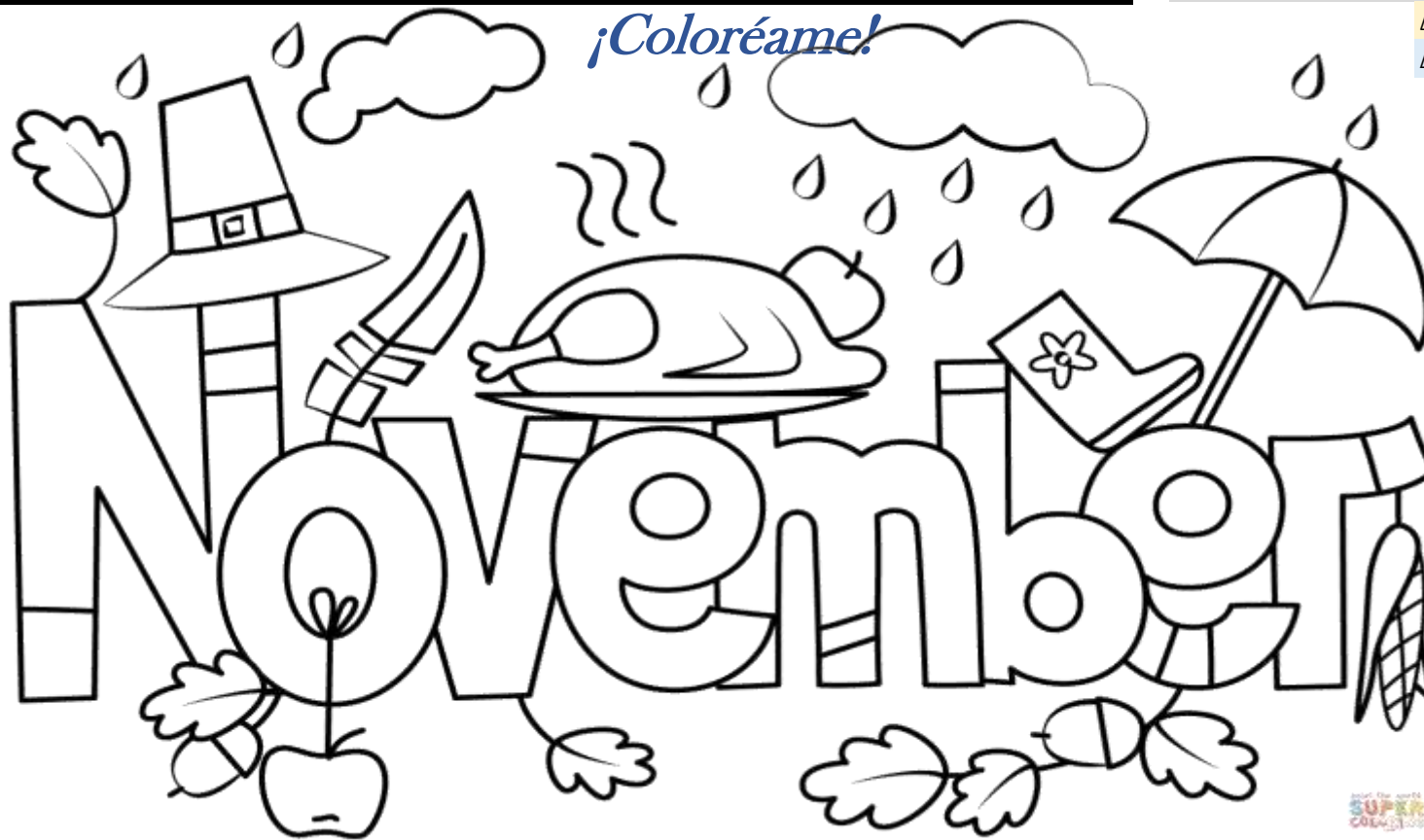
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

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