



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)
<b>NO LECTIVO</b>					<b>NO LECTIVO</b>					<b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata <b>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz POSTRE DE SOJA					<b>SOPA MARAVILLA</b> 1,3 Fideos, espinazo, gallina, pollo, zanahoria, patata <b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUISANTES</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					<b>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</b> 2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas <b>FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA</b> 3,6 Jamón York y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz 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	686,39	47,18	29,48	71,63	782,81	36,13	29,65	98,38	863,84	26,58	46,22	95,01	
<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal <b>SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO CON ENSALADA</b> - Salchichas frescas de pavo / Tomate frito FRUTA DE TEMPORADA					<b>MACARRONES A LA RIOJANA</b> 1,3 Pasta, chorizo, salsa de tomate <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES</b> 4 Filete de merluza, AOVE, perejil, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					<b>SOPA DE VERDURAS</b> 1,3 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas <b>TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE</b> 3,6 Huevo, patatas, tomates frescos POSTRE DE SOJA					<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE <b>FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA</b> - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>ARROZ TRES DELICIAS CASERO</b> 2,3,4,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes <b>CARNE DE HAMBURGUESA CON ENSALADA</b> - 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	808,30	23,55	36,21	98,42	754,28	28,21	31,88	89,65					
<b>TALLARINES A LA BOLOÑESA</b> 1,3 Pasta, salsa de tomate, carne picada <b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>CREMA DE CHAMPIÑONES</b> - Champiñón, patata, AOVE <b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y 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,.... POSTRE DE SOJA					<b>ARROZ CON VERDURAS</b> - Arroz, judías verdes, zanahoria, guisantes <b>VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA</b> 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>NO LECTIVO</b>				
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	712,37	37,65	28,86	103,22	681,54	38,69	28,72	63,25	689,37	39,78	22,14	71,64	
<b>SOPA DE MARISCO</b> 1,2,3,4,13 Merluza, calamares, huesos de rape, fideos <b>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, calabacín / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>CREMA DE ESPINACAS</b> - Espinacas (sin queso) <b>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> - Lomo fresco al ajillo, patatas FRUTA DE TEMPORADA					<b>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Alubias, cebolla, pimienta, espinacas, zanahoria, patata <b>FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria POSTRE DE SOJA					<b>BRÓCOLI AL HORNO</b> - Brócoli, AOVE <b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b> - Carne de ternera, cebolla, pimienta, guisantes, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>PAELLA MIXTA</b> 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz <b>FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSALADA</b> - 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	724,19	29,26	29,76	90,05									
<b>TALLARINES ESTILO WOK CON VERDURAS</b> 1,3 Pasta, AOVE, pimienta, cebolla, zanahoria <b>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES</b> 1,4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					<b>CREMA DE CALABACÍN</b> - Calabacín (sin queso) <b>MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE</b> - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA					<b>ARROZ TRES DELICIAS CASERO</b> 2,3,4,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes <b>FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA</b> 3,6 Jamón York y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz POSTRE DE SOJA					<b>DICIEMBRE</b>					<b>DICIEMBRE</b>				

\*\* 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

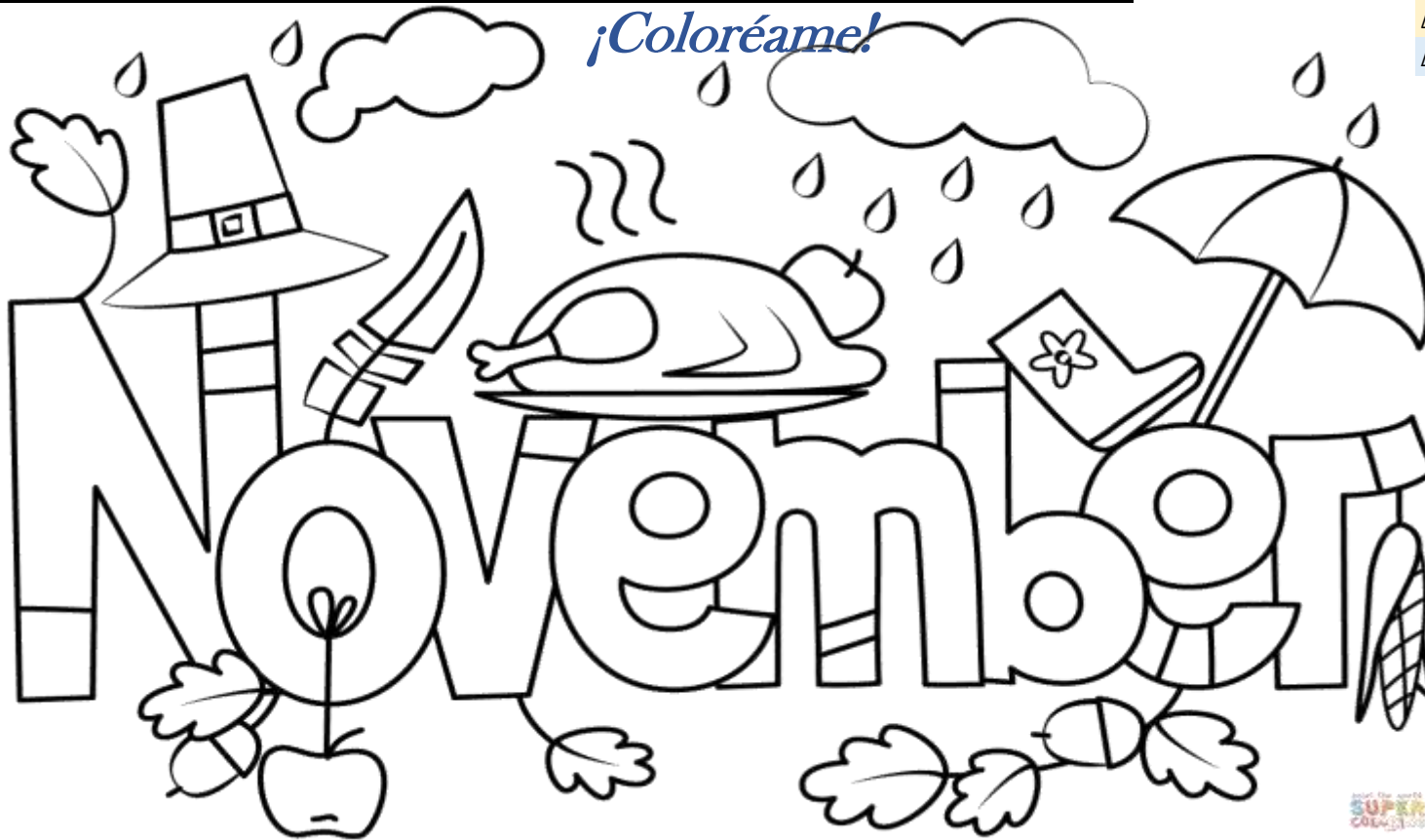
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

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