

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Feliz Año Nuevo!

9	10	11	12	13
<p>Kcal 656,39 Prot. (gr) 40,18 Grasa (gr) 20,48 HdC (gr) 81,63</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>-</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</p> <p>3</p> <p>Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>YOGUR</p>	<p>Kcal 798,49 Prot. (gr) 24,58 Grasa (gr) 39,39 HdC (gr) 88,47</p> <p>TALLARINES A LA BOLONESA</p> <p>3,7</p> <p>Pasta, salsa de tomate, carne picada</p> <p>FILETE DE ABADEJO EMPANADO CON ENSALADA</p> <p>4</p> <p>Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>MELOCOTÓN EN ALMIBAR</p>	<p>Kcal 724,19 Prot. (gr) 29,26 Grasa (gr) 29,76 HdC (gr) 90,05</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA</p> <p>3,7</p> <p>Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>PERA</p>	<p>Kcal 656,39 Prot. (gr) 40,18 Grasa (gr) 20,48 HdC (gr) 81,63</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>-</p> <p>Zanahoria, patata, AOVE, sal</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA</p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MANZANA</p>	<p>Kcal 808,30 Prot. (gr) 23,55 Grasa (gr) 36,21 HdC (gr) 98,42</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>3</p> <p>Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata</p> <p>COCIDO COMPLETO</p> <p>6</p> <p>Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,....</p> <p>PLÁTANO</p>
<p>Kcal 814,58 Prot. (gr) 28,66 Grasa (gr) 39,85 HdC (gr) 81,54</p> <p>MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE</p> <p>3</p> <p>Pasta, atún, salsa de tomate</p> <p>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA</p> <p>3</p> <p>Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>MANDARINA</p>	<p>Kcal 768,73 Prot. (gr) 19,97 Grasa (gr) 44,21 HdC (gr) 76,10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>7</p> <p>Calabacín y queso</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA</p> <p>3,4</p> <p>Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>MANZANA</p>	<p>Kcal 799,36 Prot. (gr) 39,78 Grasa (gr) 29,98 HdC (gr) 84,45</p> <p>FABADA ASTURIANA</p> <p>-</p> <p>Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE</p> <p>ROTTI DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN</p> <p>-</p> <p>Rotti de pavo / Guarnición de champiñón</p> <p>PERA</p>	<p>Kcal 754,78 Prot. (gr) 34,60 Grasa (gr) 33,95 HdC (gr) 82,96</p> <p>SOPA DE PESCADO</p> <p>2,3,4,13</p> <p>Merluza, huesos de rape, fideos</p> <p>FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSALADA</p> <p>-</p> <p>Tiras de jamón york empanadas / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz</p> <p>PLÁTANO</p>	<p>Kcal 677,60 Prot. (gr) 35,95 Grasa (gr) 29,88 HdC (gr) 68,48</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN</p> <p>-</p> <p>Guisantes, AOVE, cebolla, jamón</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON TOMATE</p> <p>3,4</p> <p>Filete de abadejo / rodajas de tomate natural</p> <p>NARANJA</p>
<p>Kcal 883,30 Prot. (gr) 25,45 Grasa (gr) 45,71 HdC (gr) 94,02</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>-</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, chorizo</p> <p>VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA</p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MANZANA</p>	<p>Kcal 681,54 Prot. (gr) 38,69 Grasa (gr) 28,72 HdC (gr) 63,25</p> <p>PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS</p> <p>-</p> <p>Acelgas, puerros, zanahoria, patata</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE</p> <p>3</p> <p>Huevo, patatas, tomate frito</p> <p>MANDARINA</p>	<p>Kcal 728,73 Prot. (gr) 29,74 Grasa (gr) 31,22 HdC (gr) 81,49</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</p> <p>-</p> <p>Judías verdes, patata, AOVE</p> <p>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</p> <p>-</p> <p>Lomo fresco al ajillo, patatas</p> <p>YOGUR</p>	<p>Kcal 724,63 Prot. (gr) 22,90 Grasa (gr) 41,58 HdC (gr) 76,52</p> <p>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS</p> <p>-</p> <p>Garbanzos, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p>FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA</p> <p>4</p> <p>Pescado gallineta / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>PERA</p>	<p>Kcal 716,98 Prot. (gr) 22,21 Grasa (gr) 27,84 HdC (gr) 79,11</p> <p>PAELLA DE MARISCO Y VERDURAS</p> <p>4,13</p> <p>Calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes, arroz</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUIANTES</p> <p>-</p> <p>Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, guisantes</p> <p>PLÁTANO</p>
<p>Kcal 727,37 Prot. (gr) 27,33 Grasa (gr) 33,54 HdC (gr) 83,61</p> <p>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</p> <p>7</p> <p>Brócoli, AOVE, queso</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPIÑÓN</p> <p>-</p> <p>Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria</p> <p>MELOCOTÓN EN ALMIBAR</p>	<p>Kcal 801,57 Prot. (gr) 38,24 Grasa (gr) 31,35 HdC (gr) 84,15</p> <p>PASTA CON SALSA DE QUESO</p> <p>3</p> <p>Pasta, salsa de cuatro quesos, orégano</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>4</p> <p>Merluza, AOVE, perejil, guisantes</p> <p>MANZANA</p>	<p>1</p> <p>FEBRERO</p>	<p>2</p> <p>FEBRERO</p>	<p>3</p> <p>FEBRERO</p>

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alergia 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

ENERO



¿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