

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
27					28					1	Kcal 728,73	Prot. (gr) 29,74	Grasa (gr) 31,22	HdC (gr) 81,49	2	Kcal 686,39	Prot. (gr) 47,18	Grasa (gr) 29,48	HdC (gr) 71,63	3	Kcal 656,39	Prot. (gr) 40,18	Grasa (gr) 20,48	HdC (gr) 81,63
FEBRERO					FEBRERO					FABADA ASTURIANA					SOPA DE VERDURAS					FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS				
										Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE					Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas					Fideuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes				
										TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA				
										3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					-					1,3,4,7 Croquetas de bacalao / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
PERA					PERA					PERA					MANZANA					PLÁTANO				
6	Kcal 748,57	Prot. (gr) 31,24	Grasa (gr) 34,32	HdC (gr) 84,94	7	Kcal 801,57	Prot. (gr) 38,24	Grasa (gr) 31,35	HdC (gr) 84,15	8	Kcal 677,60	Prot. (gr) 35,95	Grasa (gr) 29,88	HdC (gr) 68,48	9	Kcal 768,73	Prot. (gr) 19,97	Grasa (gr) 44,21	HdC (gr) 76,10	10	Kcal 716,98	Prot. (gr) 22,21	Grasa (gr) 27,84	HdC (gr) 79,11
ESPAGUETIS A LA BOLONESA					PAELLA MIXTA					GUISANTES SALTEADOS CON AJITO					CREMA DE ZANAHORIA					POTAJE DE GARBANZOS CON MERLUZA Y ESPINACAS				
1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera					2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz					-					-					4 Garbanzos, merluza, espinacas				
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA					JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS					TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA					BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA				
1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					-					3 Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					1,3,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
PERA					MANZANA					YOGUR (o fruta opcional)					MANDARINA					PLÁTANO				
13	Kcal 727,37	Prot. (gr) 27,33	Grasa (gr) 33,54	HdC (gr) 83,61	14	Kcal 814,58	Prot. (gr) 28,66	Grasa (gr) 39,85	HdC (gr) 81,54	15	Kcal 799,36	Prot. (gr) 39,78	Grasa (gr) 29,98	HdC (gr) 84,45	16	Kcal 681,54	Prot. (gr) 38,69	Grasa (gr) 28,72	HdC (gr) 63,25	17	Kcal 782,81	Prot. (gr) 36,13	Grasa (gr) 29,65	HdC (gr) 98,38
MACARRONES A LA NAPOLITANA					SOPA DE PICADILLO					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS				
1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso					1,3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata					-					-					-				
PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUIANTES					HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE					ROTTI DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN					TACOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA				
4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					-					3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito					-					1,4 Bacalao rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
MANDARINA					PERA					MANDARINA					PLÁTANO					PERA				
20	Kcal 724,63	Prot. (gr) 22,90	Grasa (gr) 41,58	HdC (gr) 76,52	21	Kcal 796,51	Prot. (gr) 20,84	Grasa (gr) 56,88	HdC (gr) 81,29	21	Kcal 808,30	Prot. (gr) 23,55	Grasa (gr) 36,21	HdC (gr) 98,42	23	Kcal 805,69	Prot. (gr) 24,56	Grasa (gr) 31,59	HdC (gr) 84,57	24	Kcal 659,14	Prot. (gr) 42,22	Grasa (gr) 32,58	HdC (gr) 61,47
GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN					CREMA DE CALABACÍN					SOPA DE FIDEOS					ARROZ CON SALSA DE TOMATE					PATATAS GUIADAS A LA MARINERA				
-					7 Calabacín y queso					1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					-					2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas				
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA					CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUIANTES					COCIDO COMPLETO					CARNE DE HAMBURGUESA CON CALABACÍN EN TEMPURA					FILETE DE CAELLA CON ENSALADA				
1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					-					6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...					1 Carne de ternera / Calabacín, harina					4 Pescado caella / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				
MANDARINA					PERA					YOGUR (o fruta opcional)					PERA					PLÁTANO				
27	Kcal 782,81	Prot. (gr) 36,13	Grasa (gr) 29,65	HdC (gr) 98,38	28	Kcal 798,49	Prot. (gr) 24,58	Grasa (gr) 39,39	HdC (gr) 88,47	29	Kcal 777,98	Prot. (gr) 25,16	Grasa (gr) 28,39	HdC (gr) 74,48	30	Kcal 724,19	Prot. (gr) 29,26	Grasa (gr) 29,76	HdC (gr) 90,05	31	Kcal 682,21	Prot. (gr) 37,14	Grasa (gr) 29,09	HdC (gr) 61,59
LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO					TALLARINES A LA CARBONARA					GARBANZOS CON VERDURAS					ARROZ CON POLLO Y VERDURAS					CREMA DE VERDURAS FRESCAS				
-					1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla					-					-					-				
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA					LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS					CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA					SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO CON SALSA DE TOMATE					TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA				
1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					-					1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					-					3,4 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				
MANDARINA					MANZANA					MELÓN					PERA					PLÁTANO				

** 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: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



##

¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSA	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSA
27	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
FEBRERO	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

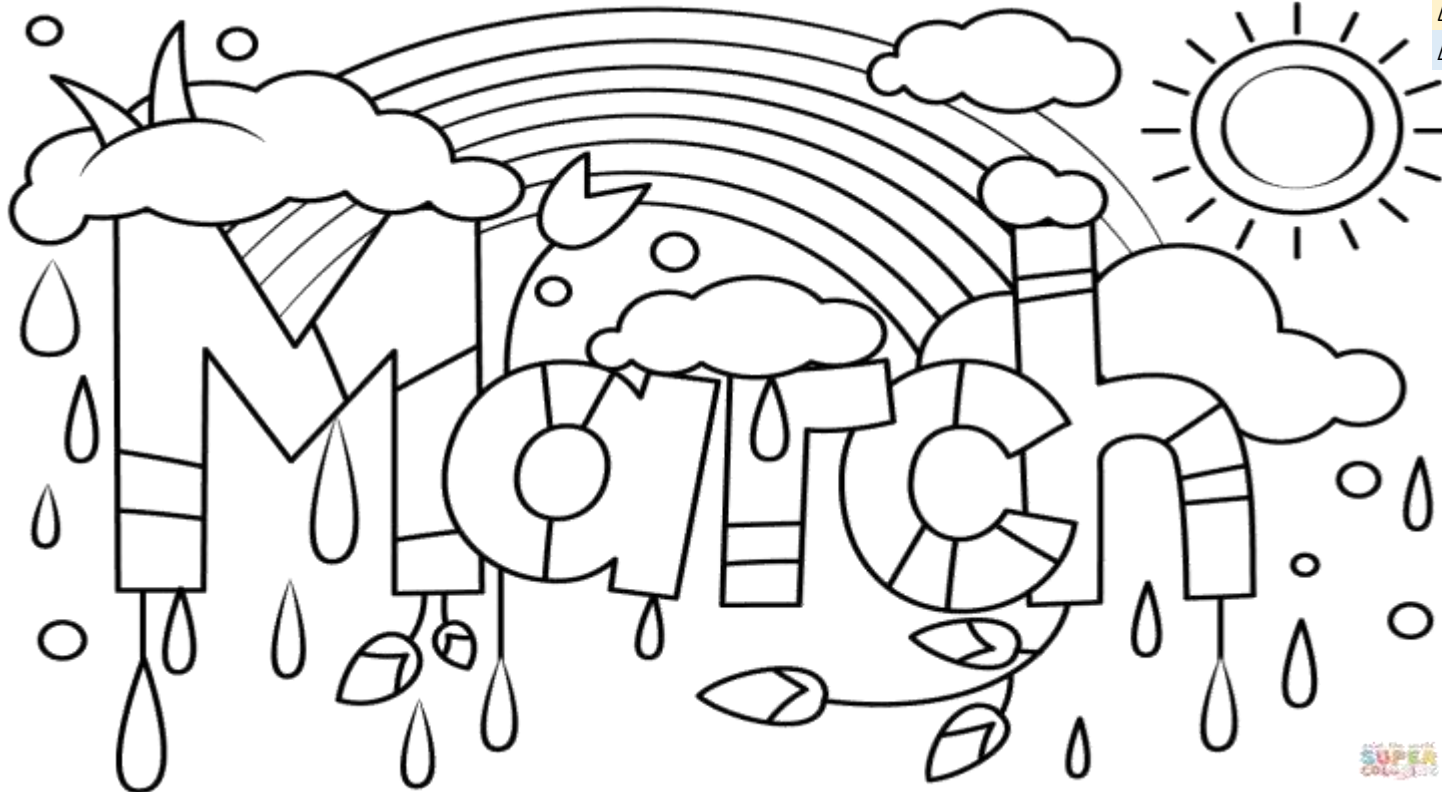
Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

CEREALES INTEGRALES

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.
Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

ACEITES

AGUA



¿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

