

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

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

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
<b>FEBRERO</b>					<b>FEBRERO</b>					FABADA ASTURIANA - Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PERA					SOPA DE VERDURAS 3 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS - Carne de jamón de cerdo, puré de patatas MANZANA					FIDEUJA DE MARISCO Y VERDURAS 4,13 Fideuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSALADA - Tiras de merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz 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 3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria PERA					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA 7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA					GUISANTES SALTEADOS CON AJITO - Guisantes, AOVE, cebolla, ajo POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas YOGUR (o fruta opcional)					CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA					POTAJE DE GARBANZOS CON MERLUZA Y ESPINACAS 4 Garbanzos, merluza, espinacas QUESITOS REBOZADOS CASEROS CON ENSALADA - Tiras de queso edam empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz 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 3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					SOPA DE PICADILLO 3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria PERA					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO - Alubias blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito MANDARINA					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata ROTTI DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN - Rotti de pavo / Guarnición de champiñón PLÁTANO					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde TACOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 4 Bacalao rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz 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 - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento PERA					SOPA DE FIDEOS 3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... YOGUR (o fruta opcional)					ARROZ CON SALSA DE TOMATE - Arroz, salsa de tomate CARNE DE HAMBURGUESA CON CALABACÍN EN TEMPURA - Carne de ternera / Calabacín, harina PERA					PATATAS GUIADAS A LA MARINERA 2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas FILETE DE CAELLA CON ENSALADA 4 Pescado caella / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 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 - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANDARINA					TALLARINES A LA BOLONESA 3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata MANZANA					GARBANZOS CON VERDURAS - Garbanzos, judías verdes, acelgas, zanahoria, guisantes CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 2,3,4,7,13 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MELÓN					ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Salchichas frescas de cerdo / Tomate frito PERA					CREMA DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3,4 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz 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

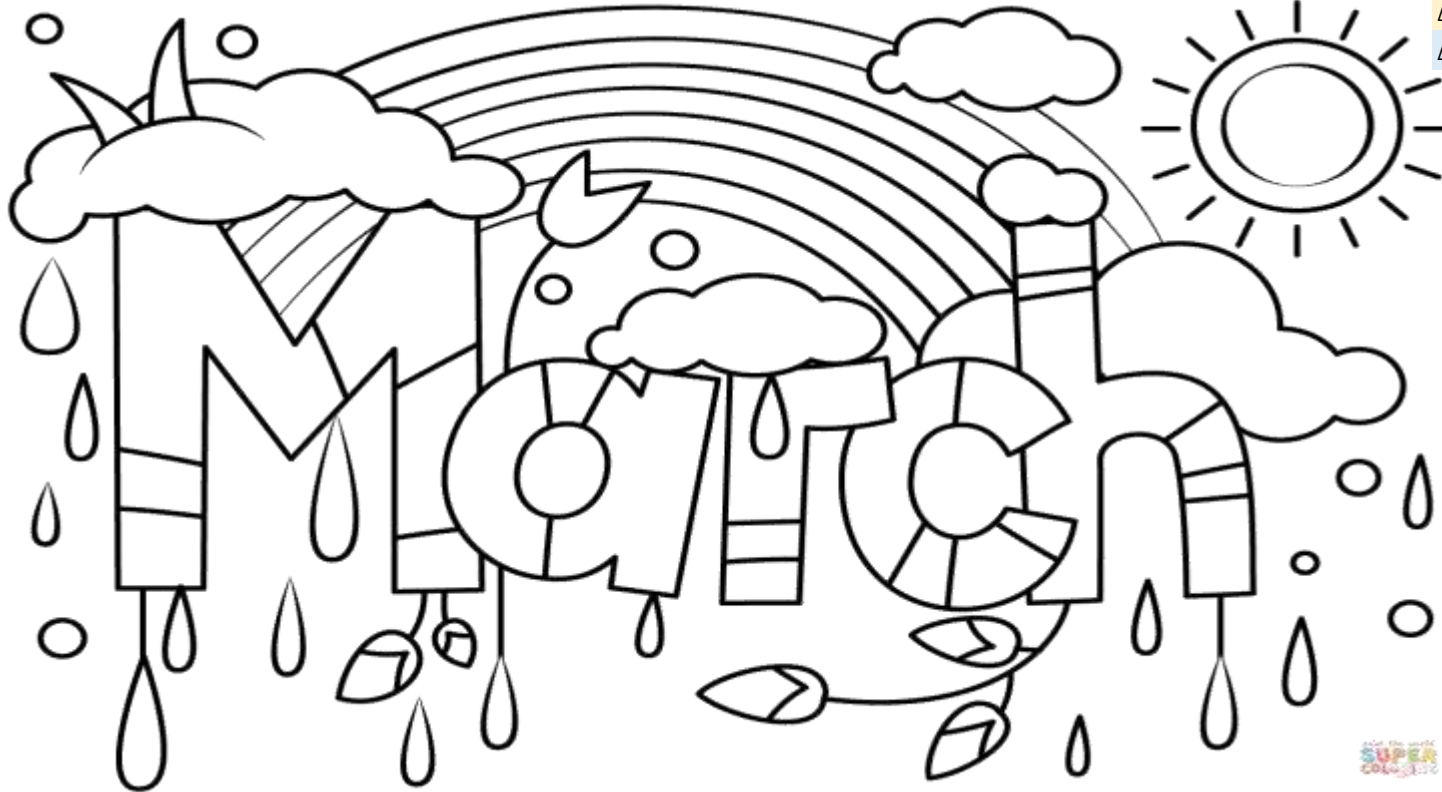
Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

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

