

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

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

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					FIDEUJA DE MARISCO Y VERDURAS				
										Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE					Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas					Fideuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes				
										FILETE DE POLLO CON ENSALADA					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSALADA				
										Filete de pollo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Carne de jamón de cerdo, puré de patatas					Tiras de merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				
										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				
7					2,4,13					Guisantes, AOVE, cebolla, ajo					Zanahoria, patata, AOVE, sal					4				
Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera					Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz					Pollo, ASADO CON PATATAS FRITAS					FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA					Garbanzos, merluza, espinacas				
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA					JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA															QUESITOS REBOZADOS CASEROS CON ENSALADA				
1,4					7					Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas					Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					Tiras de queso edam empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				
Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					YOGUR (o fruta opcional)					MANDARINA					PLÁTANO				
PERA					MANZANA																			
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				
7					Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata					Alubias blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				
PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUIANTES					FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA					ROTTI DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN					TACOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA				
4					-					Sajonia de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Rotti de pavo / Guarnición de champiñón					1,4				
Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria										PLÁTANO					Bacalao rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
MANZANA					PERA					MANDARINA										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					Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					Arroz, salsa de tomate					2,4,13				
Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					Calabacín y queso					COCIDO COMPLETO					CARNE DE HAMBURGUESA CON CALABACÍN EN TEMPURA					FILETE DE CAELLA CON ENSALADA				
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA					CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUIANTES					6					1					4				
Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento					Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...					Carne de ternera / Calabacín, harina					Pescado caella / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				
MANZANA					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				
-					6,7					-					-					-				
Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla					Garbanzos, judías verdes, acelgas, zanahoria, guisantes					Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes					Acelgas, puerros, zanahoria, patata				
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA					LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS					FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSALADA					SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO CON SALSA DE TOMATE					FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSALADA				
1,4					-					-					-					-				
Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata					Tiras de jamón york empanadas / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					Salchichas frescas de cerdo / Tomate frito					Tiras de merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate 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 ALÉRGENOS: 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!

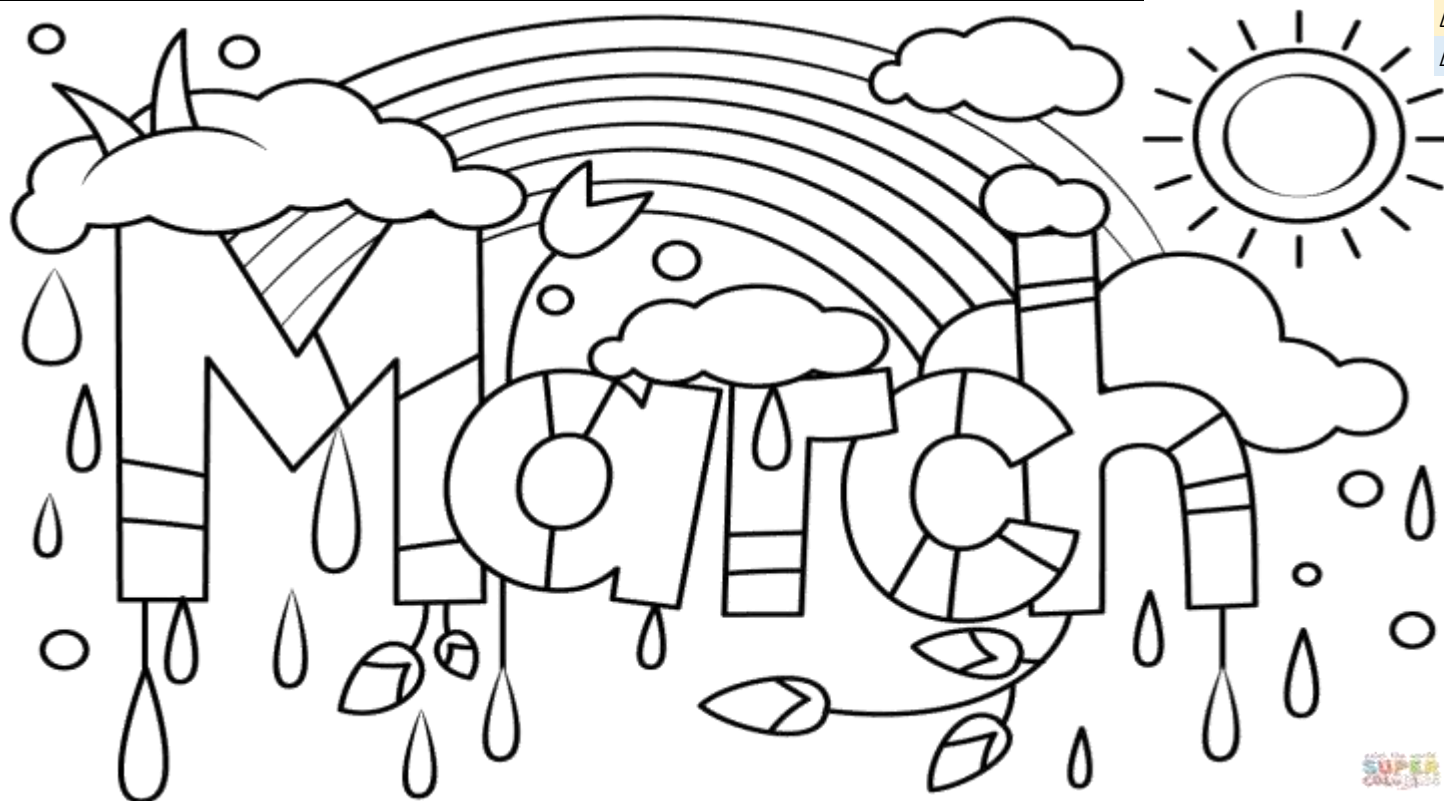
CEREALES INTEGRALES

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

ACEITES

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

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