

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2					3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
FIESTA					NO LECTIVO					CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz YOGUR (o fruta opcional)					ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, chorizo TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA					SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata COCIDO COMPLETO 6 Carbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... PLÁTANO				
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)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
ENSALADA DE PASTA 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas TACOS DE CAELLA CON SALSA DE TOMATE 4 Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla MANZANA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas MANDARINA					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO - Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz NATILLA (o fruta opcional)					CREMA DE CALABAZA - Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal LOMO DE SAJONIA CON RODAJAS DE TOMATE - Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos PLÁTANO					ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PERA				
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	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	19	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
TALLARINES A LA NAPOLITANA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata CINTA DE LOMO CON ENSALADA - Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE 3 Huevo, patatas, tomate frito YOGUR (o fruta opcional)					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO - Brócoli, AOVE, ajo ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA - Rotti de pavo, puré de patata MANDARINA					SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 1,3,4,7 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA				
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)	26	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO					ENSALADA DE ARROZ - Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida MANZANA					FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS 4,13 Fdeuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FLAN DE VAINILLA (o fruta opcional)					GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPINÓN 1,3 Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria PERA					GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO - Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 1,3,4,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA				
29	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	31					1					2				
MACARRONES A LA BOLONESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO					FIESTA					JUNIO					JUNIO				

** 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: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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!

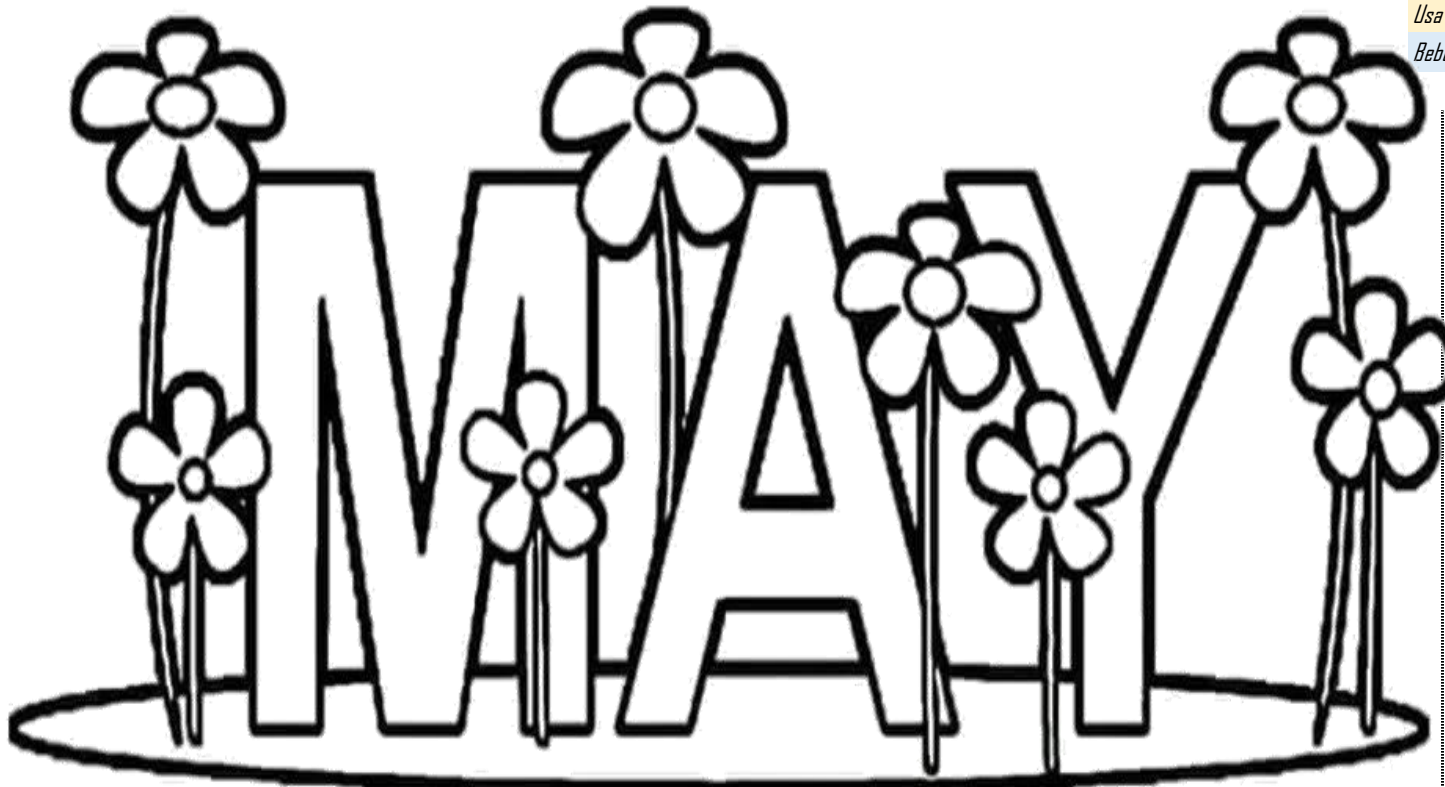
CEREALES INTEGRALES

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



¿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