

*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 | | | | |
|---|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|---|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|--|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|---|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|---|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | Kcal 659,14 | Prot. (gr) 42,22 | Grasa (gr) 32,58 | HdC (gr) 61,47 | 4 | Kcal 777,98 | Prot. (gr) 25,16 | Grasa (gr) 28,39 | HdC (gr) 74,48 | 5 | Kcal 808,30 | Prot. (gr) 23,55 | Grasa (gr) 36,21 | HdC (gr) 98,42 |
| 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 3,7 Pasta, salsa de tomate, chorizo TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA | | | | | SOPA DE FIDEOS 3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata COCIDO COMPLETO 6 Carbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... PLÁTANO | | | | |
| 8 | Kcal 798,49 | Prot. (gr) 24,58 | Grasa (gr) 39,39 | HdC (gr) 88,47 | 9 | Kcal 656,39 | Prot. (gr) 40,18 | Grasa (gr) 20,48 | HdC (gr) 81,63 | 10 | Kcal 728,73 | Prot. (gr) 29,74 | Grasa (gr) 31,22 | HdC (gr) 81,49 | 11 | Kcal 805,69 | Prot. (gr) 24,56 | Grasa (gr) 31,59 | HdC (gr) 84,57 | 12 | Kcal 801,57 | Prot. (gr) 38,24 | Grasa (gr) 31,35 | HdC (gr) 84,15 |
| ENSALADA DE PASTA 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 2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PERA | | | | |
| 15 | Kcal 727,37 | Prot. (gr) 27,33 | Grasa (gr) 33,54 | HdC (gr) 83,61 | 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 | 18 | Kcal 814,58 | Prot. (gr) 28,66 | Grasa (gr) 39,85 | HdC (gr) 81,54 | 19 | Kcal 686,39 | Prot. (gr) 47,18 | Grasa (gr) 29,48 | HdC (gr) 71,63 |
| TALLARINES A LA NAPOLITANA 3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 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 2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3,4,7 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA | | | | |
| 22 | Kcal 796,51 | Prot. (gr) 20,84 | Grasa (gr) 56,88 | HdC (gr) 81,29 | 23 | Kcal 724,19 | Prot. (gr) 29,26 | Grasa (gr) 29,76 | HdC (gr) 90,05 | 24 | Kcal 677,60 | Prot. (gr) 35,95 | Grasa (gr) 29,88 | HdC (gr) 68,48 | 25 | Kcal 799,36 | Prot. (gr) 39,78 | Grasa (gr) 29,98 | HdC (gr) 84,45 | 26 | Kcal 716,98 | Prot. (gr) 22,21 | Grasa (gr) 27,84 | HdC (gr) 79,11 |
| CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 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 - Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria PERA | | | | | GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO - Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos TACOS DE CAELLA REBOZADOS CON ENSALADA 4 Caella, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA | | | | |
| 29 | Kcal 748,57 | Prot. (gr) 31,24 | Grasa (gr) 34,32 | HdC (gr) 84,94 | 30 | Kcal 883,30 | Prot. (gr) 25,45 | Grasa (gr) 45,71 | HdC (gr) 94,02 | 31 | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | |
| MACARRONES A LA BOLONESA 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.

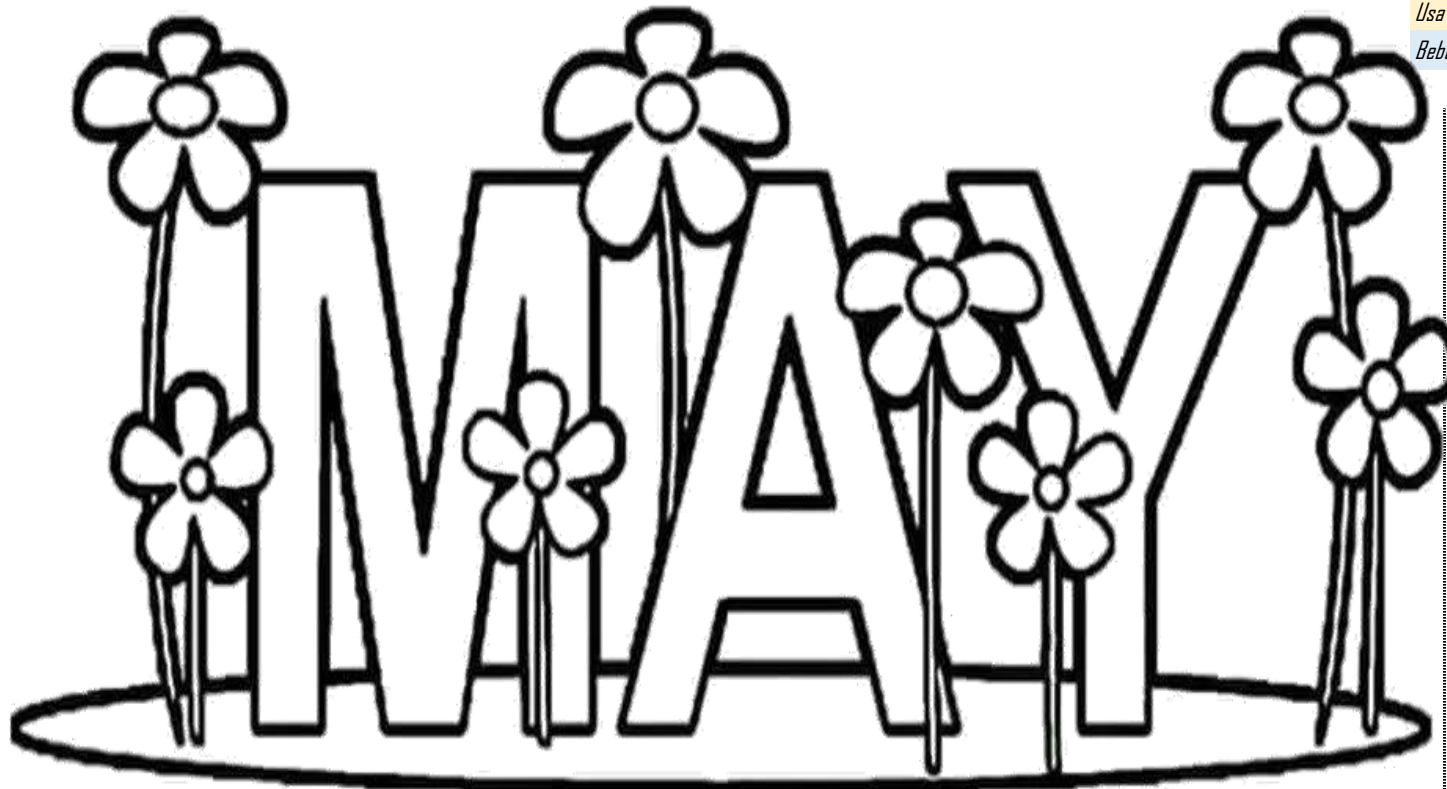
CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



| 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?

| | |
|---|----------------------------|
| <i>Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.</i> | VERDURAS |
| <i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i> | FRUTAS |
| <i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i> | PROTEÍNA SALUDABLE |
| <i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i> | CEREALES INTEGRALES |
| <i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i> | ACEITES |
| <i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i> | 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