

*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				
1	FIESTA				2	NO LECTIVO				3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
										659,14	42,22	32,58	61,47		777,98	25,16	28,39	74,48		808,30	23,55	36,21	98,42	
										CREMA DE ZANAHORIA				ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE				SOPA DE FIDEOS						
										Zanahoria, patata, AOVE, sal				Pasta, salsa de tomate, chorizo				Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata						
										FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA				FILETE DE POLLO CON ENSALADA				COCIDO COMPLETO						
										4				-				1						
										Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				Filete de pollo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				Carbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ...						
										YOGUR (o fruta opcional)				MANDARINA				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)
798,49	24,58	39,39	88,47	656,39	40,18	20,48	81,63	728,73	29,74	31,22	81,49	805,69	24,56	31,59	84,57	801,57	38,24	31,35	84,15					
ENSALADA DE PASTA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO					CREMA DE CALABAZA					ARROZ TRES DELICIAS CASERO				
-					-					-					-					1,2,4,7,13				
Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas					Judías verdes, patata, AOVE					Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal					Arroz, gambas, zanahoria, guisantes				
TACOS DE CAELLA CON SALSA DE TOMATE					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS					FINGERS DE MERLUZA CASEROS CON ENSALADA					LOMO DE SAJONIA CON RODAJAS DE TOMATE					RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA				
4					-					-					-					1,2,4,13				
Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla					Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas					Tiras de merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos					Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				
MANZANA					MANDARINA					NATILLA (o fruta opcional)					PLÁTANO					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)
727,37	27,33	33,54	83,61	681,54	38,69	28,72	63,25	782,81	36,13	29,65	98,38	814,58	28,66	39,85	81,54	686,39	47,18	29,48	71,63					
TALLARINES A LA NAPOLITANA					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO					SOPA DE PESCADO				
7					-					-					-					1,2,4,13				
Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso					Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					Brócoli, AOVE, ajo					Merluza, huesos de rape, fideos				
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA					CINTA DE LOMO CON ENSALADA					FINGERS DE POLLO CASEROS CON TOMATE FRITO					ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA					FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA				
1,4					-					-					-					-				
Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Tiras de pollo empanado / Salsa de tomate					Rotti de pavo, puré de patata					Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz				
MANZANA					MANZANA					YOGUR (o fruta opcional)					MANDARINA					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)
796,51	20,84	56,88	81,29	724,19	29,26	29,76	90,05	677,60	35,95	29,88	68,48	799,36	39,78	29,98	84,45	716,98	22,21	27,84	79,11					
CREMA DE CALABACÍN					ENSALADA DE ARROZ					FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS					GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN					GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO				
7					-					4,13					-					-				
Calabacín y queso					Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					Fdeuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes					Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos				
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA					LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS					FILETE DE POLLO CON ENSALADA					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPINÓN					TACOS DE CAELLA REBOZADOS CON ENSALADA				
1,4					-					-					-					4				
Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida					Filete de pollo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria					Caella, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
PLÁTANO					MANZANA					FLAN DE VAINILLA (o fruta opcional)					PERA					MANDARINA				
29	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	31														
748,57	31,24	34,32	84,94	883,30	25,45	45,71	94,02																	
MACARRONES A LA BOLONESA					LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS					FIESTA					JUNIO					JUNIO				
7					-					-					-					-				
Pasta, salsa de tomate, carne picada					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde																			
FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA					FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA																			
4					-																			
Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz																			
MANZANA					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: 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: SULFÍTOS / 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!

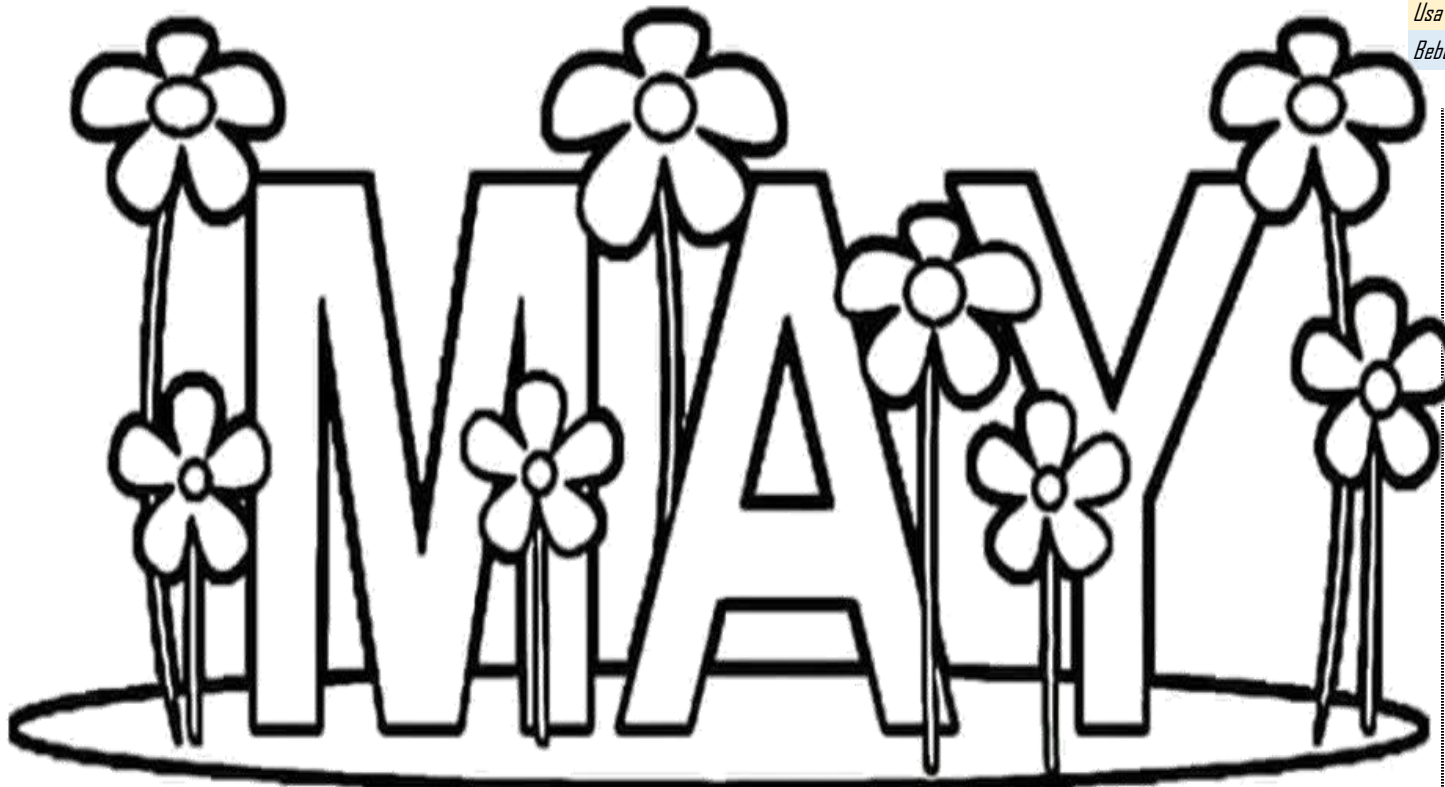
CEREALES INTEGRALES

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