

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

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>1</b>	<b>FIESTA</b>				<b>2</b>	<b>NO LECTIVO</b>				<b>3</b>	Kcal 659,14	Prot. (gr) 42,22	Grasa (gr) 32,58	HdC (gr) 61,47	<b>4</b>	Kcal 777,98	Prot. (gr) 25,16	Grasa (gr) 28,39	HdC (gr) 74,48	<b>5</b>	Kcal 808,30	Prot. (gr) 23,55	Grasa (gr) 36,21	HdC (gr) 98,42
									<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal					<b>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE</b> 1,3 Pasta, salsa de tomate, chorizo					<b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					
									<b>FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA</b> 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					<b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</b> 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA					<b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Carbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... PLÁTANO					
<b>8</b>	Kcal 798,49	Prot. (gr) 24,58	Grasa (gr) 39,39	HdC (gr) 88,47	<b>9</b>	Kcal 656,39	Prot. (gr) 40,18	Grasa (gr) 20,48	HdC (gr) 81,63	<b>10</b>	Kcal 728,73	Prot. (gr) 29,74	Grasa (gr) 31,22	HdC (gr) 81,49	<b>11</b>	Kcal 805,69	Prot. (gr) 24,56	Grasa (gr) 31,59	HdC (gr) 84,57	<b>12</b>	Kcal 801,57	Prot. (gr) 38,24	Grasa (gr) 31,35	HdC (gr) 84,15
<b>ENSALADA DE PASTA</b> 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas					<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE					<b>JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO</b> - Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					<b>CREMA DE CALABAZA</b> - Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal					<b>ARROZ TRES DELICIAS CASERO</b> 1,2,3,4,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes				
<b>TACOS DE CAELLA CON SALSAS DE TOMATE</b> 4 Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla MANZANA					<b>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas MANDARINA					<b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					<b>LOMO DE SAJONIA CON RODAJAS DE TOMATE</b> - Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos PLÁTANO					<b>RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PERA				
<b>15</b>	Kcal 727,37	Prot. (gr) 27,33	Grasa (gr) 33,54	HdC (gr) 83,61	<b>16</b>	Kcal 681,54	Prot. (gr) 38,69	Grasa (gr) 28,72	HdC (gr) 63,25	<b>17</b>	Kcal 782,81	Prot. (gr) 36,13	Grasa (gr) 29,65	HdC (gr) 98,38	<b>18</b>	Kcal 814,58	Prot. (gr) 28,66	Grasa (gr) 39,85	HdC (gr) 81,54	<b>19</b>	Kcal 686,39	Prot. (gr) 47,18	Grasa (gr) 29,48	HdC (gr) 71,63
<b>TALLARINES A LA NAPOLITANA</b> 1,3 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso					<b>PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					<b>BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO</b> - Brócoli, AOVE, ajo					<b>SOPA DE PESCADO</b> 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos				
<b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA					<b>CINTA DE LOMO CON ENSALADA</b> - Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					<b>TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE TOMATE</b> 3 Huevo, patatas, tomate frito POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					<b>ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA</b> - Rotti de pavo, puré de patata MANDARINA					<b>FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA</b> - Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz PERA				
<b>22</b>	Kcal 796,51	Prot. (gr) 20,84	Grasa (gr) 56,88	HdC (gr) 81,29	<b>23</b>	Kcal 724,19	Prot. (gr) 29,26	Grasa (gr) 29,76	HdC (gr) 90,05	<b>24</b>	Kcal 677,60	Prot. (gr) 35,95	Grasa (gr) 29,88	HdC (gr) 68,48	<b>25</b>	Kcal 799,36	Prot. (gr) 39,78	Grasa (gr) 29,98	HdC (gr) 84,45	<b>26</b>	Kcal 716,98	Prot. (gr) 22,21	Grasa (gr) 27,84	HdC (gr) 79,11
<b>CREMA DE CALABACÍN</b> - Calabacín (Sin queso)					<b>ENSALADA DE ARROZ</b> - Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					<b>FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS</b> 4,13 Fdeuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes					<b>GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b> - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					<b>GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO</b> - Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos				
<b>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b> 1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO					<b>LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</b> - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida MANZANA					<b>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					<b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPINÓN</b> - Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria PERA					<b>TACOS DE CAELLA REBOZADOS CON ENSALADA</b> 4 Caella, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA				
<b>29</b>	Kcal 748,57	Prot. (gr) 31,24	Grasa (gr) 34,32	HdC (gr) 84,94	<b>30</b>	Kcal 883,30	Prot. (gr) 25,45	Grasa (gr) 45,71	HdC (gr) 94,02	<b>31</b>														
<b>MACARRONES A LA BOLONESA</b> 1,3 Pasta, salsa de tomate, carne picada					<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					<b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO														
<b>FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA</b> 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA										<b>FIESTA</b>					<b>JUNIO</b>					<b>JUNIO</b>				

\*\* 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.

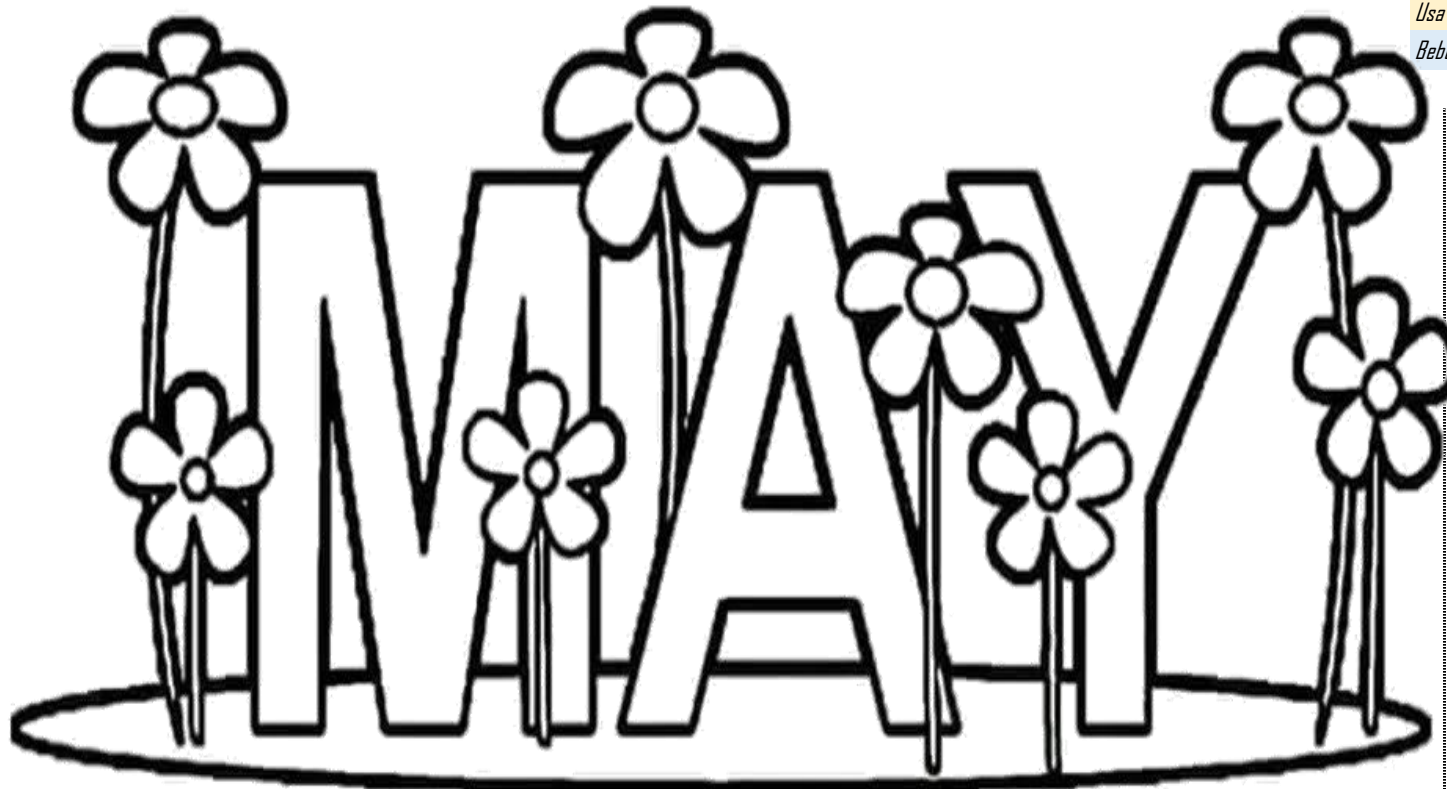
**CÓDIGOS ALÉRGICOS:** 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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>	<b>VERDURAS</b>
<i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i>	<b>FRUTAS</b>
<i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i>	<b>PROTEÍNA SALUDABLE</b>
<i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i>	<b>CEREALES INTEGRALES</b>
<i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i>	<b>ACEITES</b>
<i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i>	<b>AGUA</b>



### ¿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