

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
29	ENERO				30	ENERO				31	ENERO				1	Kcal 724,19	Prot. (gr) 29,26	Grasa (gr) 29,76	HdC (gr) 90,05	2	Kcal 727,37	Prot. (gr) 27,33	Grasa (gr) 33,54	HdC (gr) 83,61
															PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN				
															Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado				
															HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE					VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA				
															Pollo, AOVE, tomate frito					1,2,3,4,13				
															PERA					Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PLÁTANO				
5	Kcal 677,60	Prot. (gr) 35,95	Grasa (gr) 29,88	HdC (gr) 68,48	6	Kcal 777,98	Prot. (gr) 25,16	Grasa (gr) 28,39	HdC (gr) 74,48	7	Kcal 659,14	Prot. (gr) 42,22	Grasa (gr) 32,58	HdC (gr) 61,47	8	Kcal 798,49	Prot. (gr) 24,58	Grasa (gr) 39,39	HdC (gr) 88,47	9	Kcal 782,81	Prot. (gr) 36,13	Grasa (gr) 29,65	HdC (gr) 98,38
COLIFLOR REHOGADA CON AOVE					TALLARINES CON QUESO Y ORÉGANO					ENSALADA DE ARROZ					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO					CREMA DE ESPINACAS				
Coliflor, AOVE, sal					1,3,7 Pasta, queso, orégano					Arroz cocido, tomates, zanahoria, maíz, cebolla dulce					Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Espinacas, nata, AOVE, sal				
VILLARROY CON RODAJAS DE TOMATE NATURAL					FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA					TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA					BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA					LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA				
1,3,7 Villarroy de jamón york, bechamel, pan rallado, cebolla, pimiento, sal / Tomates MANZANA					4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA					3 Huevo, calabacín troceado, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz NATILLA (o fruta opcional)					1,3,4,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA					- Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas PLÁTANO				
12	NO LECTIVO				13	NO LECTIVO				14	Kcal 808,30	Prot. (gr) 23,55	Grasa (gr) 36,21	HdC (gr) 98,42	15	Kcal 682,21	Prot. (gr) 37,14	Grasa (gr) 29,09	HdC (gr) 61,59	16	Kcal 728,73	Prot. (gr) 29,74	Grasa (gr) 31,22	HdC (gr) 81,49
										MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE					JUDÍAS VERDES REHOGADAS					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS				
										1,3,4 Pasta, salsa de tomate, atún					Judías verdes, patata, AOVE					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				
										TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA				
										3,7 Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz YOGUR (o fruta opcional)					Carne de jamón de cerdo, puré de patatas PLÁTANO					1,2,3,4,7,13 Croquetas de bacalao, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA				
19	Kcal 724,19	Prot. (gr) 29,26	Grasa (gr) 29,76	HdC (gr) 90,05	20	Kcal 681,54	Prot. (gr) 38,69	Grasa (gr) 28,72	HdC (gr) 63,25	21	Kcal 782,81	Prot. (gr) 36,13	Grasa (gr) 29,65	HdC (gr) 98,38	22	Kcal 615,80	Prot. (gr) 31,40	Grasa (gr) 30,55	HdC (gr) 71,26	23	Kcal 799,36	Prot. (gr) 39,78	Grasa (gr) 29,98	HdC (gr) 84,45
ESPAGUETTIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE					SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS					CREMA DE CALABACÍN					SOPA DE FIDEOS					PATATAS GUIADAS A LA MARINERA				
1,3,7 Pasta, salsa de tomate, chorizo					Garbanzos, AOVE, judías verdes, brócoli, zanahoria					7 Calabacín y queso					1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas				
FILETE DE HABLIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA					LONGANIZAS FRESCAS DE CERDO CON ENSALADA					MUSLITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN					TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE					ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA				
1,4 Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA					Longanizas frescas de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PLÁTANO					Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, champiñón YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)					3 Huevo, patatas, tomate frito MANZANA					1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MANDARINA				
26	Kcal 883,30	Prot. (gr) 25,45	Grasa (gr) 45,71	HdC (gr) 94,02	27	Kcal 686,39	Prot. (gr) 47,18	Grasa (gr) 29,48	HdC (gr) 71,63	28	Kcal 814,58	Prot. (gr) 28,66	Grasa (gr) 39,85	HdC (gr) 81,54	29	Kcal 716,98	Prot. (gr) 22,21	Grasa (gr) 27,84	HdC (gr) 79,11	1	MARZO			
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHAORIA					LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO					TALLARINES A LA NAPOLITANA					BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO									
Calabaza, zanahoria, patata y AOVE					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso					7 Brócoli, AOVE, queso									
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA					TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA					POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUIANTES									
4 Merluza, AOVE, perejil, sal / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA					3,4 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PERA					Pollo troceado, AOVE, ajo, sal, perejil YOGUR (o fruta opcional)					- Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria y champiñón 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: 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

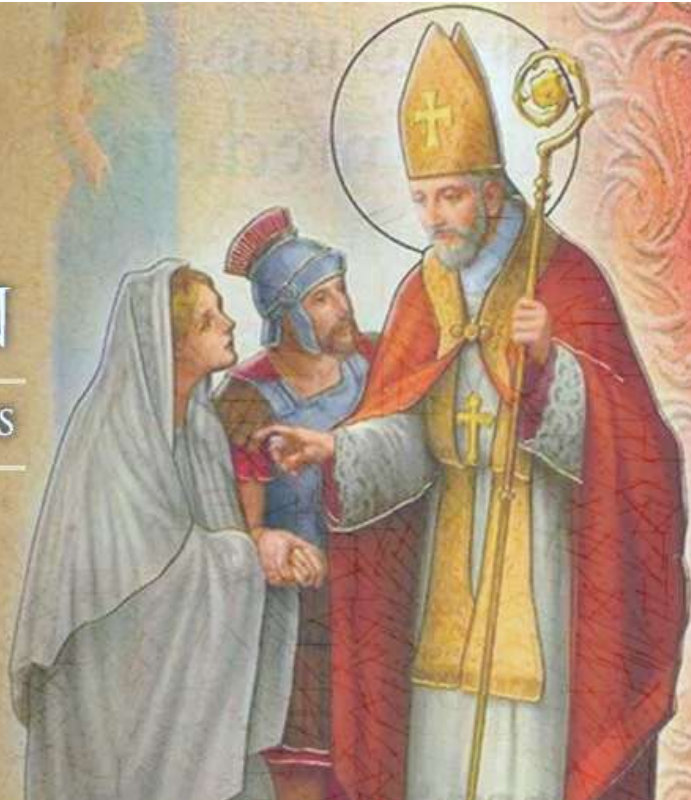
Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

AGUA

SAN VALENTÍN

PATRONO DE LOS ENAMORADOS

14 de Febrero



¿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