

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