

*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

29	30	31	1	2
ENERO	ENERO	ENERO	PURE ECOLOGICO DE VERDURAS FRESCAS Acelgas, puerros, zanahoria, patata	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado
			HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE Pollo, AOVE, tomate frito	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
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 Coliflor, AOVE, sal	TALLARINES CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE 1,3 Pasta, salsa de tomate, chorizo	ENSALADA DE ARROZ Arroz cocido, tomates, zanahoria, maíz, cebolla dulce	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	ESPINACAS REHOGADAS CON AJITO Espinacas, AOVE, sal, ajo
FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz	FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA 3 Huevo, calabacín troceado, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz	BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 4 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas
MANZANA	MANDARINA	NATILLA (o fruta opcional)	PERA	PLÁTANO
12	13	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
NO LECTIVO	NO LECTIVO	MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 1,3,4 Pasta, salsa de tomate, atún	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Judías verdes, patata, AOVE	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde
		TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz	CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS Carne de jamón de cerdo, puré de patatas	RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
		YOGUR (o fruta opcional)	PLÁTANO	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 SALSAS DE TOMATE 1,3 Pasta, salsa de tomate, chorizo	SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS Garbanzos, AOVE, judías verdes, brócoli, zanahoria	CREMA DE CALABACÍN Calabacín, AOVE, sal	SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA 2,4,13 Patatas, merluza, pata, gambas
FILETE DE HABLIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	LONGANIZAS FRESCAS DE CERDO CON ENSALADA Longanizas frescas de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	MUSLITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, champiñón	TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE TOMATE 3 Huevo, patatas, tomate frito	ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
PERA	PLÁTANO	YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)	MANZANA	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
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHAORIA Calabaza, zanahoria, patata y AOVE	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo	TALLARINES A LA NAPOLITANA 1,3 Pasta, salsa de tomate, jamón york	BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO Brócoli, AOVE, sal	MARZO
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, perejil, sal / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3,4 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz	POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO Pollo troceado, AOVE, ajito, sal, perejil	ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUIANTES 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

¿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

SAN VALENTÍN

PATRONO DE LOS ENAMORADOS

14 de Febrero

