

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

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

