

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	NO LECTIVO				2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
					777,98	25,16	28,39	74,48		782,81	36,13	29,65	98,38		656,39	40,18	20,48	81,63		801,57	38,24	31,35	84,15	
					MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, chorizo					PURE ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURITAS - Judías blancas cocidas, pimiento, zanahoria, cebolla, ajo					ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes				
					MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES 4 Merluza, AOVE, perejil, sal, guisantes					LONGANIZA DE CERDO EN SU JUGO CON ZANAHORIA - Longanizas de cerdo frescas, AOVE, sal, pimiento, zanahoria					TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4,7 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 7 Jamón york, queso edam y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				
					MANZANA					YOGUR (o fruta opcional)					PERA					MANDARINA				
8	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	9	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	11	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
798,49	24,58	39,39	88,47		808,30	23,55	36,21	98,42		883,30	25,45	45,71	94,02		682,21	37,14	29,09	61,59		659,14	42,22	32,58	61,47	
ESPAGUETTIS A LA BOLONESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera					SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO - Brócoli, AOVE, ajo				
LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA 4 Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...					POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO - Pollo troceado, AOVE, ajito, sal perejil					ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz					TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE 3 Huevo, patatas, tomate frito				
MANZANA					PERA					NATILLA (o fruta opcional)					MANDARINA					PLÁTANO				
15	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	16	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	17	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	18	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	19	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
727,37	27,33	33,54	83,61		716,98	22,21	27,84	79,11		656,39	40,18	20,48	81,63		686,39	47,18	29,48	71,63		677,60	35,95	29,88	68,48	
GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado					PATATAS GUIADAS CON TERNERA - Patatas, ternera, pimiento, AOVE, cebolla, zanahoria, sal					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE					FIDEUÁ DE PESCADO 4,13 Fideuá, merluza, calamar, gambas, mejillones					CREMA DE CALABAZA Y ZANAHOA - Calabaza, zanahoria, patata y AOVE				
CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATA - Lomo fresco al ajillo / Puré de patatas					FILETE DE GALINETA CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA 3,7 Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					FLAMENQUÍN DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA 1,2,3,4,6,7,12,13 Flamenquin empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					TACOS DE CAELLA CON SALSA DE TOMATE 4 Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla				
PERA					PLÁTANO					YOGUR (o fruta opcional)					MANZANA					MANDARINA				
22	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	23	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	24	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	25	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	26	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
777,98	25,16	28,39	74,48		681,54	38,69	28,72	63,25		799,36	39,78	29,98	84,45		724,19	29,26	29,76	90,05		683,30	23,45	44,81	84,02	
TALLARINES A LA NAPOLITANA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso					COLIFLOR REHOGADA CON AOVE - Coliflor, AOVE, sal					LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz				
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas					HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito					POLLO ASADO CON VERDURAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria					BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 1,3,4,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
MANZANA					MANDARINA					YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)					PLÁTANO					PERA				
29	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	1	MAYO				2	MAYO				3	MAYO			
728,73	29,74	31,22	81,49		648,57	31,24	34,32	84,94																
ENSALADA DE ARROZ - Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					CREMA DE ESPINACAS 1,7 Espinacas, patata, AOVE, salsa de nata					MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Came de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla														
FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					MANZANA																			
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?

<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