

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

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

\*\* 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: SULFÍTOS / 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