

*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

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE - Pasta, salsa de tomate, chorizo	PURÉ 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	RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA - Calamar empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 7 Jamón york, queso edam y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria
	MANZANA	YOGUR (o fruta opcional)	PERA	MANDARINA
8	9	10	11	12
Kcal: 798,49 Prot. (gr): 24,58 Grasa (gr): 39,39 HdC (gr): 88,47	Kcal: 808,30 Prot. (gr): 23,55 Grasa (gr): 36,21 HdC (gr): 98,42	Kcal: 883,30 Prot. (gr): 25,45 Grasa (gr): 45,71 HdC (gr): 94,02	Kcal: 682,21 Prot. (gr): 37,14 Grasa (gr): 29,09 HdC (gr): 61,59	Kcal: 659,14 Prot. (gr): 42,22 Grasa (gr): 32,58 HdC (gr): 61,47
ESPAGUETTIS A LA BOLONESA - Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera	SOPA DE FIDEOS - 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 2,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	ESCALOPIN DE TERNERA CON ENSALADA - Ternera, patatas, AOVE, sal / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
MANZANA	PERA	NATILLA (o fruta opcional)	MANDARINA	PLÁTANO
15	16	17	18	19
Kcal: 727,37 Prot. (gr): 27,33 Grasa (gr): 33,54 HdC (gr): 83,61	Kcal: 716,98 Prot. (gr): 22,21 Grasa (gr): 27,84 HdC (gr): 79,11	Kcal: 656,39 Prot. (gr): 40,18 Grasa (gr): 20,48 HdC (gr): 81,63	Kcal: 686,39 Prot. (gr): 47,18 Grasa (gr): 29,48 HdC (gr): 71,63	Kcal: 677,60 Prot. (gr): 35,95 Grasa (gr): 29,88 HdC (gr): 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	FIDEUÀ DE PESCADO 4,13 Fideuà, merluza, calamar, gambas, mejillones	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - 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	FILETE DE POLLO CON ENSALADA - Filete de pollo a la plancha / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz	FLAMENQUÍN DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA 6,7 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	23	24	25	26
Kcal: 777,98 Prot. (gr): 25,16 Grasa (gr): 28,39 HdC (gr): 74,48	Kcal: 681,54 Prot. (gr): 38,69 Grasa (gr): 28,72 HdC (gr): 63,25	Kcal: 799,36 Prot. (gr): 39,78 Grasa (gr): 29,98 HdC (gr): 84,45	Kcal: 724,19 Prot. (gr): 29,26 Grasa (gr): 29,76 HdC (gr): 90,05	Kcal: 683,30 Prot. (gr): 23,45 Grasa (gr): 44,81 HdC (gr): 84,02
TALLARINES A LA NAPOLITANA - 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 2,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos	PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz	LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas	FILETE DE JAMÓN CON RODAJAS DE TOMATE NATURAL 3,7 Jamón york, pan rallado, cebolla, pimiento, sal / Tomates	POLLO ASADO CON VERDURAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria	BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 4,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz
MANZANA	MANDARINA	YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)	PLÁTANO	PERA
29	30	1	2	3
Kcal: 728,73 Prot. (gr): 29,74 Grasa (gr): 31,22 HdC (gr): 81,49	Kcal: 648,57 Prot. (gr): 31,24 Grasa (gr): 34,32 HdC (gr): 84,94			
ENSALADA DE ARROZ - Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún	CREMA DE ESPINACAS 7 Espinacas, patata, AOVE, salsa de nata	MAYO	MAYO	MAYO
FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz	MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Came 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: 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>	VERDURAS
<i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i>	FRUTAS
<i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i>	PROTEÍNA SALUDABLE
<i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i>	CEREALES INTEGRALES
<i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i>	ACEITES
<i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i>	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