

*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

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

** 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