

*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

29	30	1	2	3
<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>	<p>FIESTA</p>	<p>TALLARINES A LA CARBONARA 3.6.7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla</p> <p>RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 2.3.4.13 Calamar rebosado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maiz YOGUR (o fruta opcional)</p>	<p>SOPA DE FIDEOS - Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata</p> <p>COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... MANDARINA</p>
<p>6 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 777,98 25,16 28,39 74,48</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 4 Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz MANZANA</p>	<p>7 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 677,60 35,95 29,88 68,48</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - Calabaza, zanahoria, patata y AOVE</p> <p>CARNE ASADA CON CON VERDURITAS - Carne de jamón de cerdo / zanahoria baby, judía verde, pimiento, cebolla PERA</p>	<p>8 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 656,39 40,18 20,48 81,63</p> <p>FIDEUÁ DE PESCADO 4.13 Fideuá, merluza, calamar, gambas, mejillones</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)</p>	<p>9 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 727,37 27,33 33,54 83,61</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas MANDARINA</p>	<p>10 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 728,73 29,74 31,22 81,49</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS 2.3.4.7.13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 2.3.4.7.13 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz PLÁTANO</p>
<p>13 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 798,49 24,58 39,39 88,47</p> <p>ENSALADA DE PASTA - Pasta cocida, tomate, zanahoria, maiz, aceitunas</p> <p>TILAPIA AL HORNO EN SALSAS VERDE 4 Pescado blanco / AOVE, perejil, sal, guisantes PERA</p>	<p>14 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 659,14 42,22 32,58 61,47</p> <p>SOPA MARAVILLA - Estrellitas de pasta, pollo, gallina, zanahoria, patata, judía verde</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE TOMATE 3 Huevo, patatas, tomate frito MANDARINA</p>	<p>15 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 648,57 31,24 34,32 84,94</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas YOGUR (o fruta opcional)</p>	<p>16 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 799,36 39,78 29,98 84,45</p> <p>GARBANZOS COCIDOS CON VERDURAS - Garbanzos, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p>ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA 2.3.4.13 Calamar rebosado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maiz PLÁTANO</p>	<p>17 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 683,30 23,45 44,81 84,02</p> <p>PAELLA MIXTA 2.4.13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz</p> <p>FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 7 Jamón york, queso edam y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA</p>
<p>20 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 677,60 35,95 29,88 68,48</p> <p>BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO - Brócoli, AOVE, ajo</p> <p>BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 3.4.6.7 Boquerones, maicena / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz MANDARINA</p>	<p>21 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 814,58 28,66 39,85 81,54</p> <p>JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO - Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA 3 Huevo, calabacín troceado, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maiz PLÁTANO</p>	<p>22 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 782,81 36,13 29,65 98,38</p> <p>PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata</p> <p>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo/ Patatas NATILLA (o fruta opcional)</p>	<p>23 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 801,57 38,24 31,35 84,15</p> <p>LASANA DE CARNE AL HORNO 3.7 Pasta, carne de ternera picada, queso, salsa de tomate</p> <p>FILETE DE LIMANDA AL LIMÓN CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz, limón natural MANZANA</p>	<p>24 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 783,30 25,45 45,71 94,02</p> <p>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE - Arroz, salsa de tomate</p> <p>LONGANIZAS DE CERDO EN SU JUGO CON VERDURITAS - Salchichas frescas de cerdo / AOVE, pimiento, cebolla, zanahorias baby PERA</p>
<p>27 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 724,19 29,26 29,76 90,05</p> <p>ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA 3.7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso</p> <p>SALMÓN AL HORNO A LA NARANJA CON ENSALADA 4 Pescado azul / Ensalada: Lechuga, tomate, maiz, zanahoria MANZANA</p>	<p>28 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 716,98 22,21 27,84 79,11</p> <p>ENSALADA CAMPERA 3.6.7 Tomate, pepino, zanahoria, patata, aceitunas, huevo...</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPIÑÓN 3 Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria, champiñón PERA</p>	<p>29 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 681,54 38,69 28,72 63,25</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE 3.4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito YOGUR (o fruta opcional)</p>	<p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</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