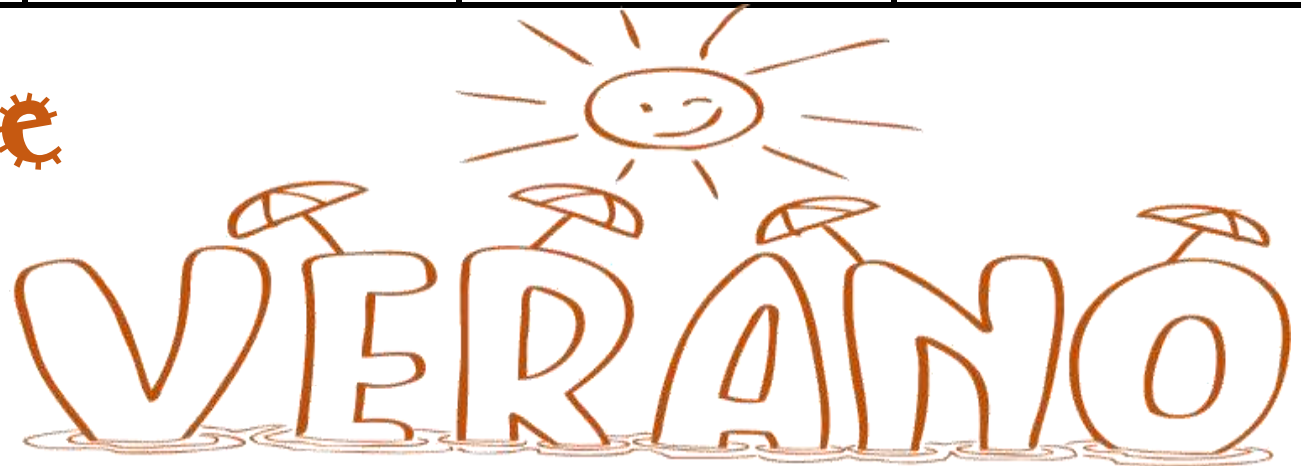


*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	6	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	7	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
677,60	35,95	29,88	68,48		682,21	37,14	29,09	61,59		799,36	39,78	29,98	84,45		648,57	31,24	34,32	84,94		814,58	28,66	39,85	81,54	
COLIFLOR REHOGADA CON AOVE					TALLARINES WOK SALTEADOS CON VERDURAS					GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS					CREMA DE CALABACÍN					SOPA DE PICADILLO				
-					1,3					-					7					1,3				
Coliflor, AOVE, sal					Pasta, zanahoria, pimiento, soja,....					Garbanzos, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					Calabacín y queso					Fideos, temera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata				
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA					FILETE DE TILAPIA CON SALSAS DE TOMATE					TORTILLA DE JAMÓN CON PISTO					ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA					MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE				
1,2,3,4,6,7,12,13					4					3					1,2,3,4,13					-				
San Jacobo empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					Pescado blanco, salsa de tomate					Huevo, jamón york / Tomate, pimiento, cebolla					Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz					Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla				
MANZANA					PERA					YOGUR (o fruta opcional)					PLÁTANO					MANDARINA				
10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	11	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	13	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	14	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
798,49	24,58	39,39	88,47		659,14	42,22	32,58	61,47		716,98	22,21	42,84	79,11		681,54	38,69	28,72	63,25		683,30	23,45	44,81	84,02	
LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO					CREMA DE ZANAHORIA					GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN					FIDEUÀ DE PESCADO Y MARISCO				
-					-					-					-					4,13				
Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Brócoli, AOVE, ajo					Zanahoria, patata, AOVE, sal					Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado					Fideuà, merluza, calamar, gambas, mejillones				
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA					CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS					HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL					ALBONDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPIÑÓN					FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA				
4					-					3,7					-					7				
Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Lomo fresco al ajillo / Patatas					Huevo cocido empanado, bechamel					Carne de temera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria y champiñón					Jamón york, queso edam y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				
PERA					MANDARINA					YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)					PLÁTANO					MANZANA				
17	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	18	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	19	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	20	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	21	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
777,98	25,16	28,39	74,48		724,19	29,26	29,76	90,05		656,39	40,18	20,48	81,63		727,37	27,33	33,54	83,61		728,73	29,74	31,22	81,49	
PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					ENSALADA CAMPERA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS					MACARRONES A LA BOLONESA					ARROZ CON SALSAS DE TOMATE				
-					1,3,6,7					-					1,3,7					-				
Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Tomate, pepino, zanahoria, patata, aceitunas, huevo...					Judías verdes, patata, AOVE					Pasta, salsa de tomate, carne picada de temera					Arroz, salsa de tomate				
POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO					FLAMENQUÍN DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATE FRITO					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					FILETE DE LIMANDA AL LIMÓN CON ENSALADA					SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS CHIPS				
-					1,2,3,4,6,7,12,13					-					4					-				
Pollo troceado, AOVE, ajo, sal perejil					Flamenquín empanado / Salsa de tomate frito					Carne de jamón de cerdo, puré de patatas					Pescado blanco, jugo de limón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Salchichas, salsa de tomate frito, patatas fritas chips				
PLÁTANO					PERA					MANDARINA					MANZANA					HELADO				

Vacaciones de



** 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.

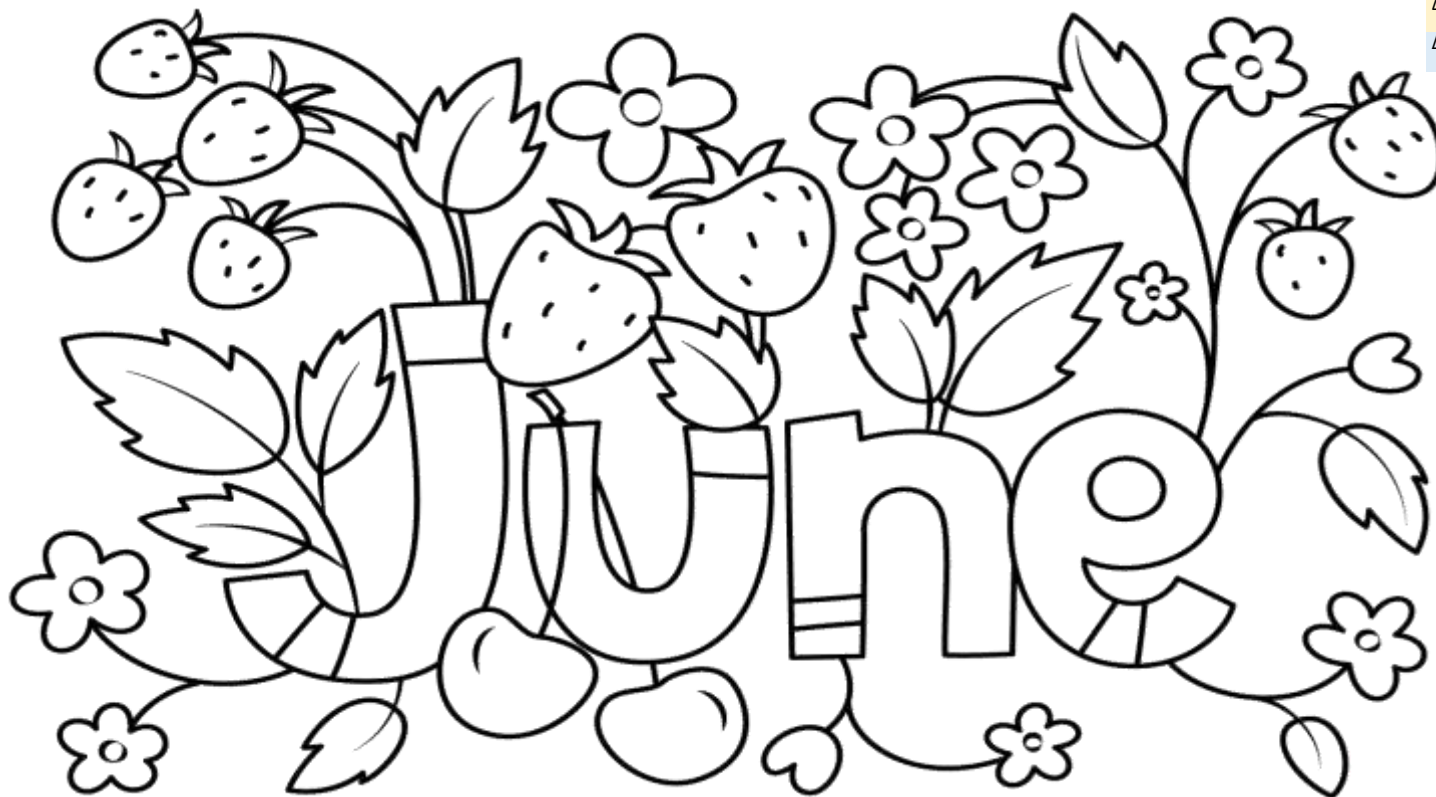
CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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