

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
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		801,57	38,24	31,35	84,15		799,36	39,78	29,98	84,45		677,60	35,95	29,88	68,48		800,79	37,65	28,86	103,22	
TALLARINES A LA BOLOÑESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					SOPA DE PICADILLO 1,3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria YOGUR					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, pimiento, cebolla / Patatas FRUTA DE TEMPORADA					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA				
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)
724,19	29,26	29,76	90,05		883,30	25,45	45,71	94,02		814,58	28,66	39,85	81,54		656,39	40,18	20,48	81,63		716,98	22,21	27,84	79,11	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,3,7 Pasta, salsa de nata, beicon picado, cebolla FILETE DE RAPE REBOZADO CON ENSALADA 1 Rape rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA					JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Judías, cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz YOGUR					SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA				
24	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	25	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	26	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	27	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	28	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
727,37	27,33	33,54	83,61		808,30	23,55	36,21	98,42		768,73	19,97	44,21	76,10		681,54	38,69	28,72	63,25		782,81	36,13	29,65	98,38	
MACARRONES CON ATÚN Y SALSAS DE TOMATE 1,3,4 Pasta, salsa de tomate, atún MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, sal, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata COCCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,.... FRUTA DE TEMPORADA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo, patatas YOGUR					CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria y patata JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA					ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate FRUTA DE TEMPORADA				
31	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																				
754,78	34,60	33,95	82,96																					
BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsas de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA					FEBRERO					FEBRERO					FEBRERO					FEBRERO				

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)	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.

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

VERDURAS

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

CEREALES INTEGRALES

ACEITES

AGUA

Menu in English? Here it is...



NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Tagliatelle Bolognese Roman hake fillet with salad	Noodle Soup Casserole meatballs with peas	Stewed lentils with vegetables Tuna omelette with salad	Fresh vegetable puree Roast Chicken with French Fries	Mixed paella Ham and cheese flamenquines with salad
10 FRUIT	11 FRUIT	12 YOGURT	13 FRUIT	14 FRUIT
Espaguetti Carbonara Monkfish fillet in batter with salad	White beans stewed with vegetables Turkey ragout in the planter	Rice three delights Squid Andalusian style with salad	Fish soup Ham omelette with salad	Cream of zucchini Cheek with carrot and peas
17 FRUIT	18 FRUIT	19 YOGURT	20 FRUIT	21 FRUIT
Macaroni with tuna and tomato sauce Baked hake with salad	Noodle Soup Full cooked	Sautéed green beans Ribbons of tenderloin with fries	Cream of carrot Roasted chicken ham with mushrooms	Rice With Chicken And Vegetables Croquettes and dumplings with salad
24 FRUIT	25 FRUIT	26 YOGURT	27 FRUIT	28 FRUIT
Baked broccoli gratin Lean pork with tomato sauce	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY
31 FRUIT				

¿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