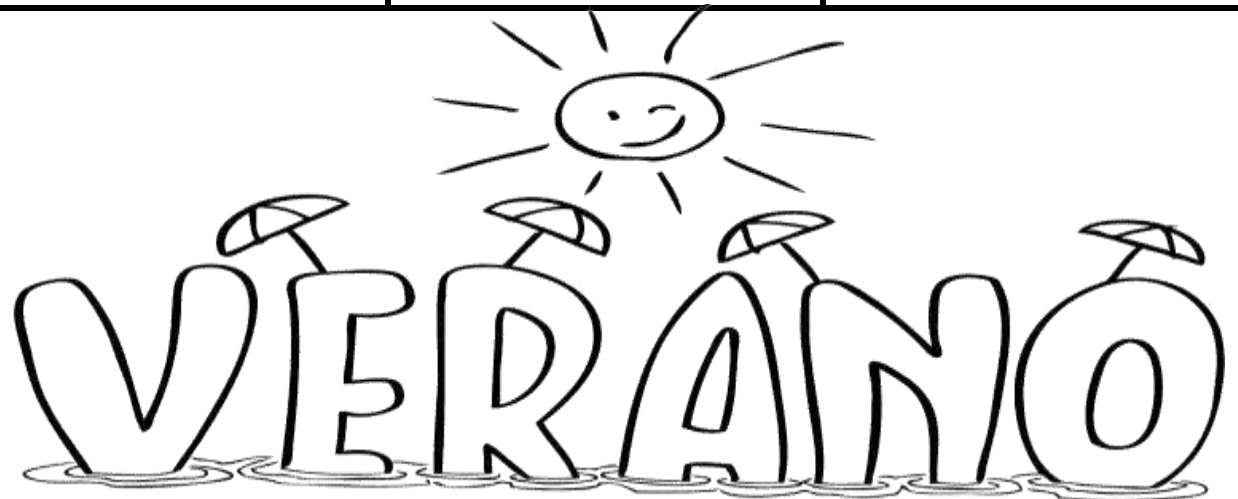


LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
<b>30</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>31</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>1</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>2</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>3</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
MAYO				MAYO				MACARRONES A LA CARBONARA 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS - Judías blancas, tomate, lechuga, zanahoria, maíz								
TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, champiñón				BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 3,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz												
YOGUR				YOGUR				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA												
<b>6</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>7</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>8</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>9</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>10</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde				ENSALADA DE PASTA 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún				JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE				SALMOREJO CON HUEVO PICADO 3 Tomate, pan, AOVE, cebolla, pimienta, huevo				ARROZ A BANDA 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas								
FIGURAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida				HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE 3,4 Huevo cocido, atún, salsa de tomate				RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimienta, cebolla, zanahoria, (sin guisantes)				FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR LÍQUIDO				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
<b>13</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>14</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>15</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>16</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>17</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 1,3,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate				CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal				GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón				FIESTA				ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes								
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 1,4 Merluza, AOVE, perezil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla				TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA 3,7 Huevo, jamón york / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate												
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
<b>20</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>21</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)															
BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso				ARROZ CON SALSA DE TOMATE - Arroz blanco / Salsa de tomate				PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO 1,3,7 Masa de pizza, jamón york, tomate, queso																
HUEVOS REVUELTOS Y RODAJAS DE TOMATE NATURAL 3 Huevo, tomate natural				PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO 1,3,7 Masa de pizza, jamón york, tomate, queso				HELADO																

Vacaciones de



\*\* 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...



MAY 30	MAY 31	Macaroni Carbonara Ham omelette with salad 1 YOGURT	Fresh vegetable puree Roasted chicken ham with mushroom garnish 2 FRUIT	White bean salad Anchovies in tempura with salad 3 FRUIT
Stewed lentils with vegetables Hake figurines with salad 6 FRUIT	Pasta salad Galician pork shoulder with mashed potato 7 FRUIT	Sautéed green beans Eggs stuffed of tuna with tomato sauce 8 LIQUID YOGURT	Salmorejo with chopped egg Turkey ragout to the planter 9 FRUIT	Plenty of rice Assorted cold cuts with salad 10 FRUIT
Spaguetti with sausage and tomato sauce Baked hake with salad 13 FRUIT	Carrot Cream Lean pork with tomato sauce 14 FRUIT	Sautéed peas with ham shavings Cheese omelette with salad 15 YOGURT	NO SCHOOL 16	Rice three delights Croquettes and dumplings with salad 17 FRUIT
Baked broccoli gratin Scrambled eggs with loin natural tomato 20 FRUIT	Rice with tomato sauce Ham and cheese pizza 21 ICE CREAM			

SUMMER HOLIDAYS

### ¿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