

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO					VACACIONES DE VERANO				
5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	6	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	7	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	8	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	9	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
	845,25	39,78	29,98	84,45		811,89	28,75	37,53	94,16		681,54	38,69	28,72	63,25		883,30	25,45	45,71	94,02		782,81	36,13	29,65	98,38
JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO - Judías , cebolla, pimiento, zanahoria, patata, chorizo					SOPA DE POLLO 1,3 Fideos, espinazo, codillo, pollo, zanahoria, patata					COLIFLOR REHOGADA - Coliflor, AOVE, sal					TALLARINES A LA BOLOÑESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada					ENSALADA DE ARROZ - Arroz, tomate, zanahoria, maíz, atún				
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					LONGANIZAS FRESCAS CON SALSAS DE TOMATE - Longanizas frescas, tomate frito					SAN JACOBO CON ENSALADA 1,2,3,4,7,13 San Jacobo de jamón y queso / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata				
12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	13	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	14	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	15	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	16	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
	728,73	29,74	31,22	81,49		651,79	36,55	27,94	71,22		724,19	29,26	29,76	90,05		686,39	47,18	29,48	71,63		716,98	22,21	27,84	79,11
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					ENSALADA DE PASTA 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún					BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz				
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUI SANTES - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla					MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE 1,4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes					JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPINÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón					CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 1,3,7 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
19	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	20	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	21	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	22	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	23	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
	768,73	19,97	44,21	76,10		799,36	39,78	29,98	84,45		811,89	28,75	37,53	94,16		727,37	27,33	33,54	83,61		656,39	40,18	20,48	81,63
CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso					JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Judías , cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata					ENSALADA CAMPERA 3,4,6 Patata, huevo, zanahoria, atún, guisantes, tomate					MACARRONES CON BACÓN REHOGADO Y ORÉGANO 1,3 Pasta, bacón de cerdo, orégano, AOVE					SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos				
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo, patatas					TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					SALCHICHAS FRESCAS CON SALSAS DE TOMATE - Salchichas frescas / Tomate frito					FIGURAS DE MERLUZA CON ENSALADA 4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz					RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes				
26	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	27	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	28	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	25	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
	795,36	27,48	37,85	74,14		808,30	23,55	36,21	98,42		721,54	26,59	33,88	81,59		863,84	26,58	46,22	95,01		805,69	24,56	31,59	84,57
ARROZ TRES DELICIAS 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes					SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE					ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE 1,3,4 Pasta, chorizo, salsa de tomate					CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria, patata, AOVE, sal				
RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebocado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz					COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,....					TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA 1,4 Halibut, AOVE, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria...					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, champiñón, guisantes, patatas				

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

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: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



¿Qué has comido hoy?	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?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

VERDURAS

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

FRUTAS

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

PROTEÍNA SALUDABLE

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

CEREALES INTEGRALES

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

ACEITES

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

AGUA

¡Coloréame!



¿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