

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

28	29	30	1	2																																								
<i>NOVIEMBRE</i>	<i>NOVIEMBRE</i>	<i>NOVIEMBRE</i>	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>883,30</td> <td>25,45</td> <td>45,71</td> <td>94,02</td> </tr> </table> <p><b>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo</p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> 3 Huevo, patatas / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	883,30	25,45	45,71	94,02	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>716,98</td> <td>22,21</td> <td>27,84</td> <td>79,11</td> </tr> </table> <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE</p> <p><b>FILETES RUSOS CON SALSA DE TOMATE</b> 7 Carne picada de ternera / Salsa de tomate frito FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	716,98	22,21	27,84	79,11																								
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
883,30	25,45	45,71	94,02																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
716,98	22,21	27,84	79,11																																									
<i>NO LECTIVO</i>	<i>NO LECTIVO</i>	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>768,73</td> <td>19,97</td> <td>44,21</td> <td>76,10</td> </tr> </table> <p><b>CREMA DE CALABAZA Y PATATA</b> - Calabaza, patata, zanahoria, AOVE</p> <p><b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b> - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria YOGUR</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	768,73	19,97	44,21	76,10	<i>NO LECTIVO</i>	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>798,49</td> <td>24,58</td> <td>39,39</td> <td>88,47</td> </tr> </table> <p><b>TALLARINES A LA BOLOÑESA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b> 4 Merluza, AOVE, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	798,49	24,58	39,39	88,47																								
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
768,73	19,97	44,21	76,10																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
798,49	24,58	39,39	88,47																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>681,54</td> <td>38,69</td> <td>28,72</td> <td>63,25</td> </tr> </table> <p><b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata</p> <p><b>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> - Lomo fresco al ajillo, patatas FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	681,54	38,69	28,72	63,25	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>799,36</td> <td>39,78</td> <td>29,98</td> <td>84,45</td> </tr> </table> <p><b>FABADA ASTURIANA</b> - Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE</p> <p><b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	799,36	39,78	29,98	84,45	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>801,57</td> <td>38,24</td> <td>31,35</td> <td>84,15</td> </tr> </table> <p><b>CODITOS CON SALSA DE QUESO</b> 1,3 Pasta, salsa de cuatro quesos, orégano</p> <p><b>FILETE DE MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria YOGUR LÍQUIDO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	801,57	38,24	31,35	84,15	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>677,60</td> <td>35,95</td> <td>29,88</td> <td>68,48</td> </tr> </table> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal</p> <p><b>POLLO ASADO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, champiñón, guisantes FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	677,60	35,95	29,88	68,48	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>754,78</td> <td>34,60</td> <td>33,95</td> <td>82,96</td> </tr> </table> <p><b>PAELLA DE MARISCO Y VERDURAS</b> 2,4,13 Arroz, zanahoria, guisantes, gambas, pota, mejillón</p> <p><b>SAN JACOBO CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 San Jacobo de jamón y queso / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	754,78	34,60	33,95	82,96
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
681,54	38,69	28,72	63,25																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
799,36	39,78	29,98	84,45																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
801,57	38,24	31,35	84,15																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
677,60	35,95	29,88	68,48																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
754,78	34,60	33,95	82,96																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>724,63</td> <td>22,90</td> <td>41,58</td> <td>76,52</td> </tr> </table> <p><b>MACARRONES A LA RIOJANA</b> 1,3 Pasta, chorizo, salsa de tomate</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE</b> 4 Merluza, AOVE, perejil, guisantes FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	724,63	22,90	41,58	76,52	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>808,30</td> <td>23,55</td> <td>36,21</td> <td>98,42</td> </tr> </table> <p><b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata</p> <p><b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,.... FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	808,30	23,55	36,21	98,42	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>656,39</td> <td>40,18</td> <td>20,48</td> <td>81,63</td> </tr> </table> <p><b>PATATAS GUIADAS CON POLLO</b> - Patatas, pimiento, cebolla, pollo troceado</p> <p><b>HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE</b> 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito YOGUR</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	656,39	40,18	20,48	81,63	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>782,81</td> <td>36,13</td> <td>29,65</td> <td>98,38</td> </tr> </table> <p><b>ARROZ A LA CUBANA</b> - Arroz, salsa de tomate</p> <p><b>SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS CHIPS</b> 1,3,6,7,12 Salchichas, salsa de tomate frito, patatas fritas chips FRUTA DE TEMPORADA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	782,81	36,13	29,65	98,38									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
724,63	22,90	41,58	76,52																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
808,30	23,55	36,21	98,42																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
656,39	40,18	20,48	81,63																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
782,81	36,13	29,65	98,38																																									

**ii FELICES FIESTAS!!**

\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alérgia 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: SULFITOS / 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

25 DICIEMBRE  
Navidad



### ¿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