



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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

27	28	1	2	3
<b>FEBRERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>FABADA ASTURIANA</b> Judías blancas, morcilla, zanahoria, patata, AOVE <b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PERA	<b>SOPA DE VERDURAS</b> 1,3 Fideos, pollo, zanahoria, patata, judía verde, acelgas <b>CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS</b> - Carne de jamón de cerdo, puré de patatas MANZANA	<b>FIDEUJÁ DE MARISCO Y VERDURAS</b> 4,13 Fideuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes <b>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA</b> 1,3,4,7 Croquetas de bacalao / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PLÁTANO
<b>6</b> Kcal 748,57 Prot. (gr) 31,24 Grasa (gr) 34,32 HdC (gr) 84,94 <b>ESPAGUETIS A LA BOLONESA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera <b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria PERA	<b>7</b> Kcal 801,57 Prot. (gr) 38,24 Grasa (gr) 31,35 HdC (gr) 84,15 <b>PAELLA MIXTA</b> 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz <b>JAMÓN YORK Y QUESO CON ENSALADA</b> 7 Jamón york y queso edam / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANZANA	<b>8</b> Kcal 677,60 Prot. (gr) 35,95 Grasa (gr) 29,88 HdC (gr) 68,48 <b>GUISANTES SALTEADOS CON AJITO</b> - Guisantes, AOVE, cebolla, ajo <b>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas YOGUR (o fruta opcional)	<b>9</b> Kcal 768,73 Prot. (gr) 19,97 Grasa (gr) 44,21 HdC (gr) 76,10 <b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria, patata, AOVE, sal <b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA	<b>10</b> Kcal 716,98 Prot. (gr) 22,21 Grasa (gr) 27,84 HdC (gr) 79,11 <b>POTAJE DE GARBANZOS CON MERLUZA Y ESPINACAS</b> 4 Garbanzos, merluza, espinacas <b>BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA</b> 1,3,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PLÁTANO
<b>13</b> Kcal 727,37 Prot. (gr) 27,33 Grasa (gr) 33,54 HdC (gr) 83,61 <b>MACARRONES A LA NAPOLITANA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso <b>PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA</b> 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA	<b>14</b> Kcal 814,58 Prot. (gr) 28,66 Grasa (gr) 39,85 HdC (gr) 81,54 <b>SOPA DE PICADILLO</b> 1,3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata <b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b> - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria PERA	<b>15</b> Kcal 799,36 Prot. (gr) 39,78 Grasa (gr) 29,98 HdC (gr) 84,45 <b>JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO</b> - Alubias blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo <b>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE</b> 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito MANDARINA	<b>16</b> Kcal 681,54 Prot. (gr) 38,69 Grasa (gr) 28,72 HdC (gr) 63,25 <b>PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata <b>ROTTI DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑÓN</b> - Rotti de pavo / Guarnición de champiñón PLÁTANO	<b>17</b> Kcal 782,81 Prot. (gr) 36,13 Grasa (gr) 29,65 HdC (gr) 98,38 <b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde <b>TACOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA</b> 1,4 Bacalao rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA
<b>20</b> Kcal 724,63 Prot. (gr) 22,90 Grasa (gr) 41,58 HdC (gr) 76,52 <b>GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b> - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón <b>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b> 1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA	<b>21</b> Kcal 796,51 Prot. (gr) 20,84 Grasa (gr) 56,88 HdC (gr) 81,29 <b>CREMA DE CALABACÍN</b> 7 Calabacín y queso <b>CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES</b> - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento PERA	<b>21</b> Kcal 808,30 Prot. (gr) 23,55 Grasa (gr) 36,21 HdC (gr) 98,42 <b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata <b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... YOGUR (o fruta opcional)	<b>23</b> Kcal 805,69 Prot. (gr) 24,56 Grasa (gr) 31,59 HdC (gr) 84,57 <b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b> - Arroz, salsa de tomate <b>CARNE DE HAMBURGUESA CON CALABACÍN EN TEMPURA</b> 1 Carne de ternera / Calabacín, harina PERA	<b>24</b> Kcal 659,14 Prot. (gr) 42,22 Grasa (gr) 32,58 HdC (gr) 61,47 <b>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</b> 2,4,13 Patatas, merluza, pota, gambas <b>FILETE DE CAELLA CON ENSALADA</b> 4 Pescado caella / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PLÁTANO
<b>27</b> Kcal 782,81 Prot. (gr) 36,13 Grasa (gr) 29,65 HdC (gr) 98,38 <b>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</b> - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo <b>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANDARINA	<b>28</b> Kcal 798,49 Prot. (gr) 24,58 Grasa (gr) 39,39 HdC (gr) 88,47 <b>TALLARINES A LA CARBONARA</b> 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla <b>LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</b> - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata MANZANA	<b>29</b> Kcal 777,98 Prot. (gr) 25,16 Grasa (gr) 28,39 HdC (gr) 74,48 <b>GARBANZOS CON VERDURAS</b> - Garbanzos, judías verdes, acelgas, zanahoria, guisantes <b>CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MELÓN	<b>30</b> Kcal 724,19 Prot. (gr) 29,26 Grasa (gr) 29,76 HdC (gr) 90,05 <b>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</b> - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes <b>SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO CON SALSA DE TOMATE</b> - Salchichas frescas de cerdo / Tomate frito PERA	<b>31</b> Kcal 682,21 Prot. (gr) 37,14 Grasa (gr) 29,09 HdC (gr) 61,59 <b>CREMA DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO

\*\* 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:** 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



##

¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSA	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSA
27	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
FEBRERO	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

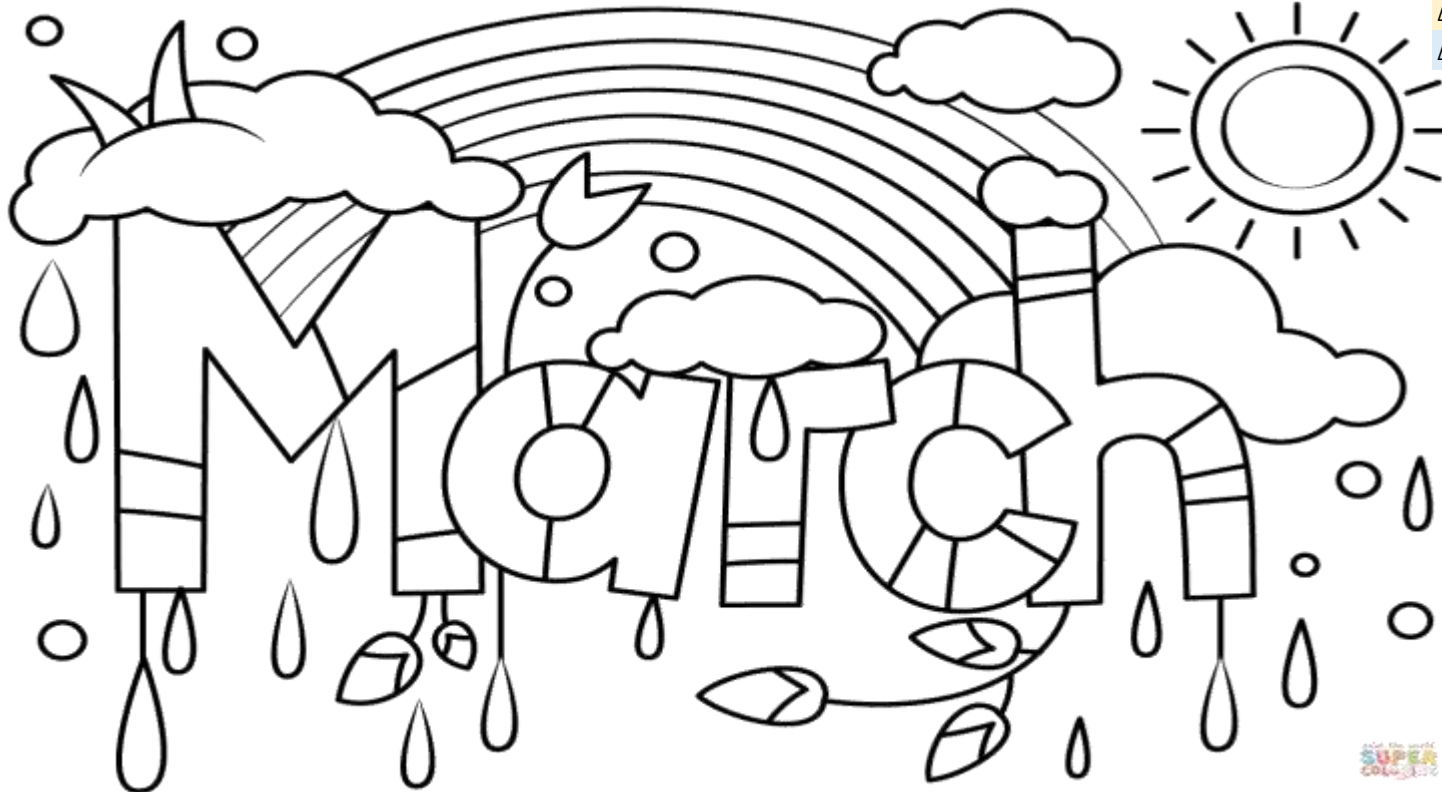
FRUTAS

PROTEÍNA  
SALUDABLE

CEREALES  
INTEGRALES

ACEITES

AGUA



### ¿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