

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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>1</b>					<b>2</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>3</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>4</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>5</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>FIESTA</b>					<b>CREMA DE ZANAHORIA</b>					<b>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</b>					<b>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE</b>					<b>SOPA DE FIDEOS</b>				
					-					2,4,13					1,3,7					1,3				
					Zanahoria, patata, AOVE, sal					Patatas, merluza, pola, gambas					Pasta, salsa de tomate, chorizo					Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata				
					<b>FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA</b>					<b>CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS</b>					<b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</b>					<b>COCIDO COMPLETO</b>				
					4					-					3					6				
					Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Carne de jamón de cerdo, puré de patatas					Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Carbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,....				
					MANZANA					YOGUR (o fruta opcional)					MANDARINA					PLÁTANO				
<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)	<b>11</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>12</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>ENSALADA DE PASTA</b>					<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b>					<b>JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO</b>					<b>CREMA DE CALABAZA</b>					<b>ARROZ TRES DELICIAS</b>				
1,3					-					-					-					1,2,3,4,7,13				
Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas					Judías verdes, patata, AOVE					Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal					Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes				
<b>TACOS DE CAELLA CON SALSAS DE TOMATE</b>					<b>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</b>					<b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b>					<b>LOMO DE SAJONIA CON RODAJAS DE TOMATE</b>					<b>RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b>				
4					-					3,4					-					1,2,3,4,13				
Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla					Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas					Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos					Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				
MANZANA					MANDARINA					NATILLA (o fruta opcional)					PLÁTANO					PERA				
<b>15</b>					<b>16</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>17</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>18</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>19</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>FIESTA</b>					<b>PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS</b>					<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b>					<b>BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO</b>					<b>SOPA DE PESCADO</b>				
					-					-					-					-				
					Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					Brócoli, AOVE, ajo					Merluza, huesos de rape, fideos				
					<b>CINTA DE LOMO CON ENSALADA</b>					<b>TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE TOMATE</b>					<b>ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA</b>					<b>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA</b>				
					-					3					-					1,3,4,7				
					Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Huevo, patatas, tomate frito					Rotti de pavo, puré de patata					Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
					MANZANA					YOGUR (o fruta opcional)					MANDARINA					PERA				
<b>22</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>23</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>24</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>25</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>26</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
<b>CREMA DE CALABACÍN</b>					<b>ENSALADA DE ARROZ</b>					<b>FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS</b>					<b>GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN</b>					<b>GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO</b>				
7					-					4,13					-					-				
Calabacín y queso					Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					Fideuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes					Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos				
<b>MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b>					<b>LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</b>					<b>HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA</b>					<b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPINÓN</b>					<b>BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA</b>				
1,3,4					-					3,4					1,3					1,3,4,6,7				
Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida					Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria					Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz				
PLÁTANO					MANZANA					FLAN DE VAINILLA (o fruta opcional)					PERA					MANDARINA				
<b>29</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>30</b>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	<b>31</b>														
<b>MACARRONES A LA BOLONESA</b>					<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</b>					<b>FIESTA</b>					<b>JUNIO</b>					<b>JUNIO</b>				
1,3,7					-																			
Pasta, salsa de tomate, carne picada					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde																			
<b>FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA</b>					<b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b>																			
4					3																			
Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					Huevo, jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz																			
MANZANA					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:** 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: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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!*

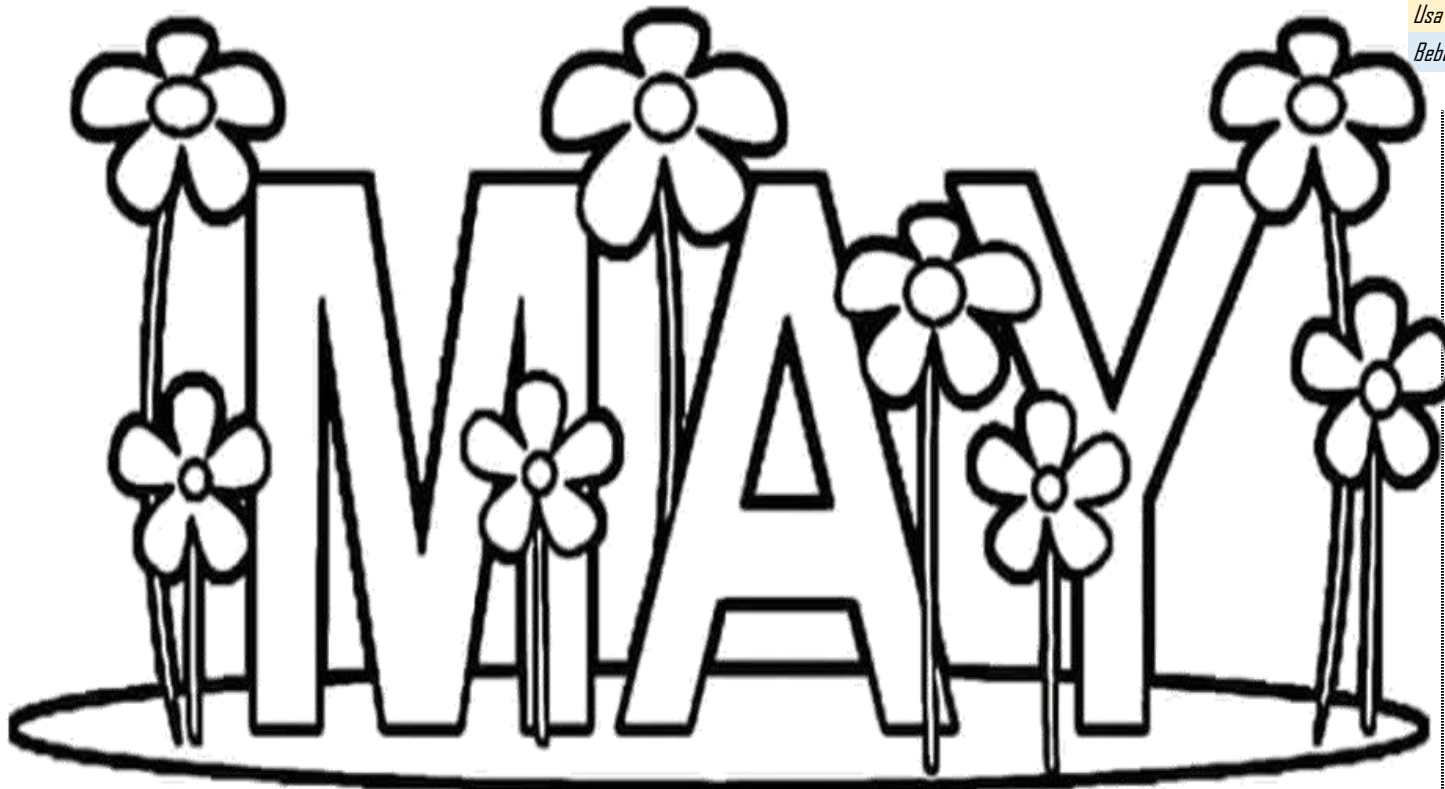
CEREALES INTEGRALES

*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



### ¿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