

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
FIESTA					CREMA DE ZANAHORIA					PATATAS GUIADAS A LA MARINERA					ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE					SOPA DE FIDEOS				
					Zanahoria, patata, AOVE, sal					2,4,13 Patatas, merluza, pola, gambas					1,3 Pasta, salsa de tomate, chorizo					1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata				
					FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA					COCIDO COMPLETO				
					4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					- Carne de jamón de cerdo, puré de patatas POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA					6 Carbanzos, temera, jamón, chorizo, repollo, ... PLÁTANO				
8	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	9	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	11	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
798,49 24,58 39,39 88,47					656,39 40,18 20,48 81,63					728,73 29,74 31,22 81,49					805,69 24,56 31,59 84,57					801,57 38,24 31,35 84,15				
ENSALADA DE PASTA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO					CREMA DE CALABAZA					ARROZ TRES DELICIAS CASERO				
1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas					- Judías verdes, patata, AOVE					- Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					- Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal					1,2,3,4,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes				
TACOS DE CAELLA CON SALSA DE TOMATE					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS					TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA					LOMO DE SAJONIA CON RODAJAS DE TOMATE					RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA				
4 Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla MANZANA					- Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas MANDARINA					3,4 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					- Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos PLÁTANO					1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz PERA				
15					16	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	17	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	18	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	19	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
681,54 38,69 28,72 63,25					782,81 36,13 29,65 98,38					814,58 28,66 39,85 81,54					686,39 47,18 29,48 71,63									
FIESTA					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO					SOPA DE PESCADO				
					- Acelgas, puerros, zanahoria, patata					- Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					- Brócoli, AOVE, ajo					1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos				
					CINTA DE LOMO CON ENSALADA					TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE					ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA					FILETE DE JAMÓN CON ENSALADA				
					- Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					3 Huevo, patatas, tomate frito POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					- Rotti de pavo, puré de patata MANDARINA					- Filete de jamón / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz PERA				
22	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	23	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	24	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	25	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	26	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
796,51 20,84 56,88 81,29					724,19 29,26 29,76 90,05					677,60 35,95 29,88 68,48					799,36 39,78 29,98 84,45					716,98 22,21 27,84 79,11				
CREMA DE CALABACÍN					ENSALADA DE ARROZ					FIDEUÁ DE MARISCO Y VERDURAS					GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN					GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO				
- Calabacín (Sin queso)					- Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					4,13 Fdeuá, calamar, gambas, mejillones, zanahoria, judías verdes					- Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					- Pollo, puerro, pimiento, tomate, patata, garbanzos				
MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA					LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS					HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON ENSALADA					ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON CHAMPINÓN					TACOS DE CAELLA REBOZADOS CON ENSALADA				
1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO					- Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida MANZANA					3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz POSTRE DE SOJA (o fruta opcional)					- Carne de temera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria PERA					4 Caella, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA				
29	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	31														
748,57 31,24 34,32 84,94					883,30 25,45 45,71 94,02																			
MACARRONES A LA BOLONESA					LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS										FIESTA					JUNIO				
1,3 Pasta, salsa de tomate, carne picada					- Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde																			
FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA					TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA															JUNIO				
4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					3 Huevo, jamón / 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.

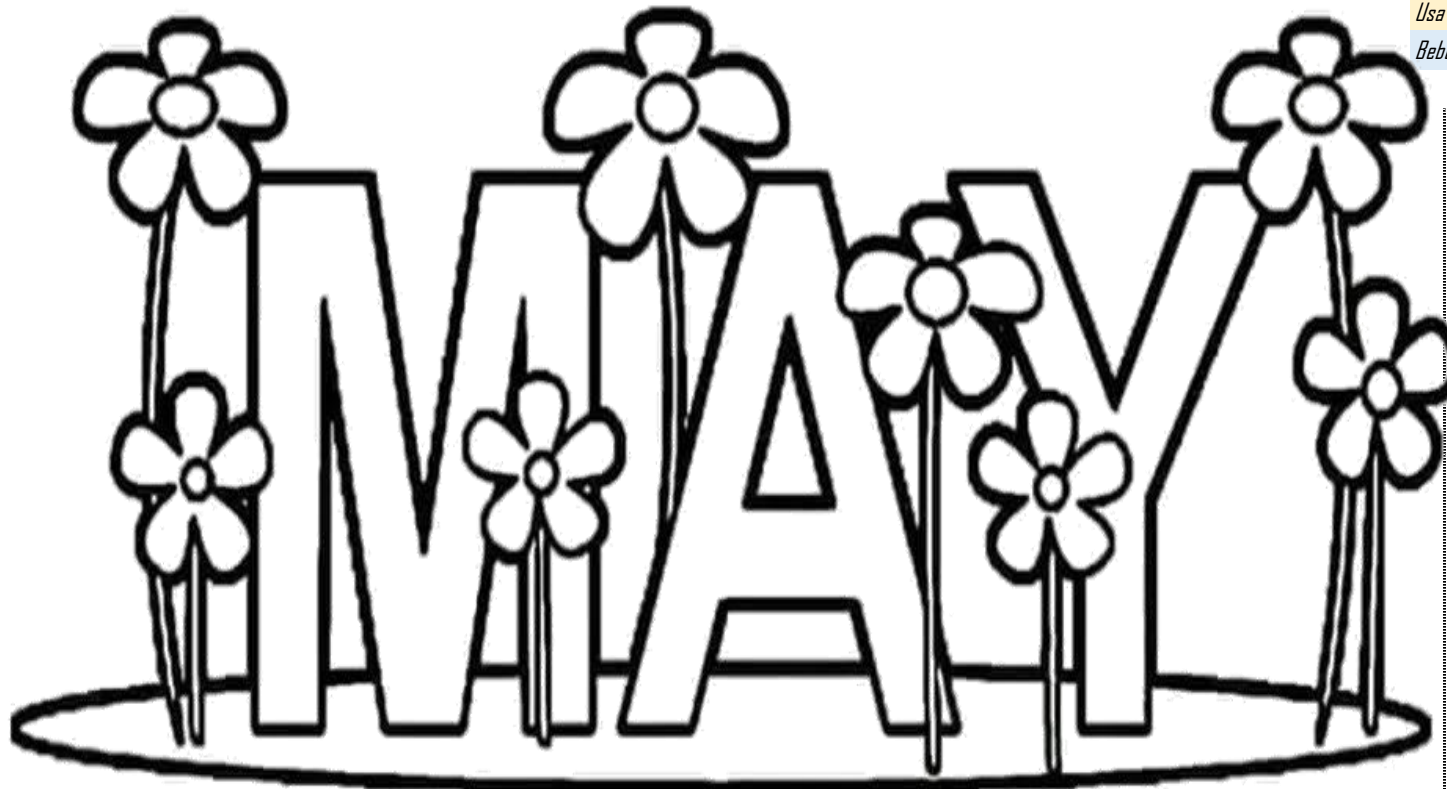
CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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?

<i>Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.</i>	VERDURAS
<i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i>	FRUTAS
<i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i>	PROTEÍNA SALUDABLE
<i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i>	CEREALES INTEGRALES
<i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i>	ACEITES
<i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i>	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