



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 ESTOFADAS CON VERDURAS					ESPAGUETIS CON CHORIZO Y SALSAS DE TOMATE					SOPA DE FIDEOS				
					Zanahoria, patata, AOVE, sal					Patatas, merluza, pata, gambas					Pasta, salsa de tomate, chorizo					Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata				
					FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA					CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS					TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA					COCIDO COMPLETO				
					Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					Carne de jamón de cerdo, puré de patatas YOGUR (o fruta opcional)					Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANDARINA					Carbanzos, ternera, 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)
ENSALADA DE PASTA					JUDÍAS VERDES REHOGADAS					JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO					CREMA DE CALABAZA					ARROZ CON SALSAS DE TOMATE				
Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas					Judías verdes, patata, AOVE					Judías blancas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo					Zanahoria, calabaza, patata, AOVE, sal					Arroz, salsa de tomate				
TACOS DE CAELLA CON SALSAS 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				
Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla MANZANA					Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, patatas fritas MANDARINA					Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz NATILLA (o fruta opcional)					Lomo de sajonia fresca / Tomates frescos PLÁTANO					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)
FIESTA					PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS					BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO					SOPA DE MERLUZA				
					Acelgas, puerros, zanahoria, patata					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					Brócoli, AOVE, ajo					Merluza, huesos de rape, fideos				
					CINTA DE LOMO CON ENSALADA					TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE TOMATE					ROTTI DE PAVO CON PURÉ DE PATATA					CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA				
					Lomo fresco al ajillo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					Huevo, patatas, tomate frito YOGUR (o fruta opcional)					Rotti de pavo, puré de patata MANDARINA					Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate, 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)
CREMA DE CALABACÍN					ENSALADA DE ARROZ					FIDEUÁ CON MERLUZA Y VERDURAS					GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN					GARBANZOS CON VERDURAS Y POLLO				
Calabacín y queso					Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún					Fideuá, merluza, zanahoria, judías verdes, guisantes					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				
Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PLÁTANO					Lacón de cerdo, AOVE, patata cocida MANZANA					Huevo cocido, atún, tomate frito / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FLAN DE VAINILLA (o fruta opcional)					Carne de ternera, cebolla, pimiento, champiñón, zanahoria PERA					Caella, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANDARINA				
29	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	30	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	31														
MACARRONES A LA BOLONESA					LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS					FIESTA					JUNIO					JUNIO				
Pasta, salsa de tomate, carne picada					Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde																			
FILETE DE TILAPIA CON ENSALADA					TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA																			
Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					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?

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!

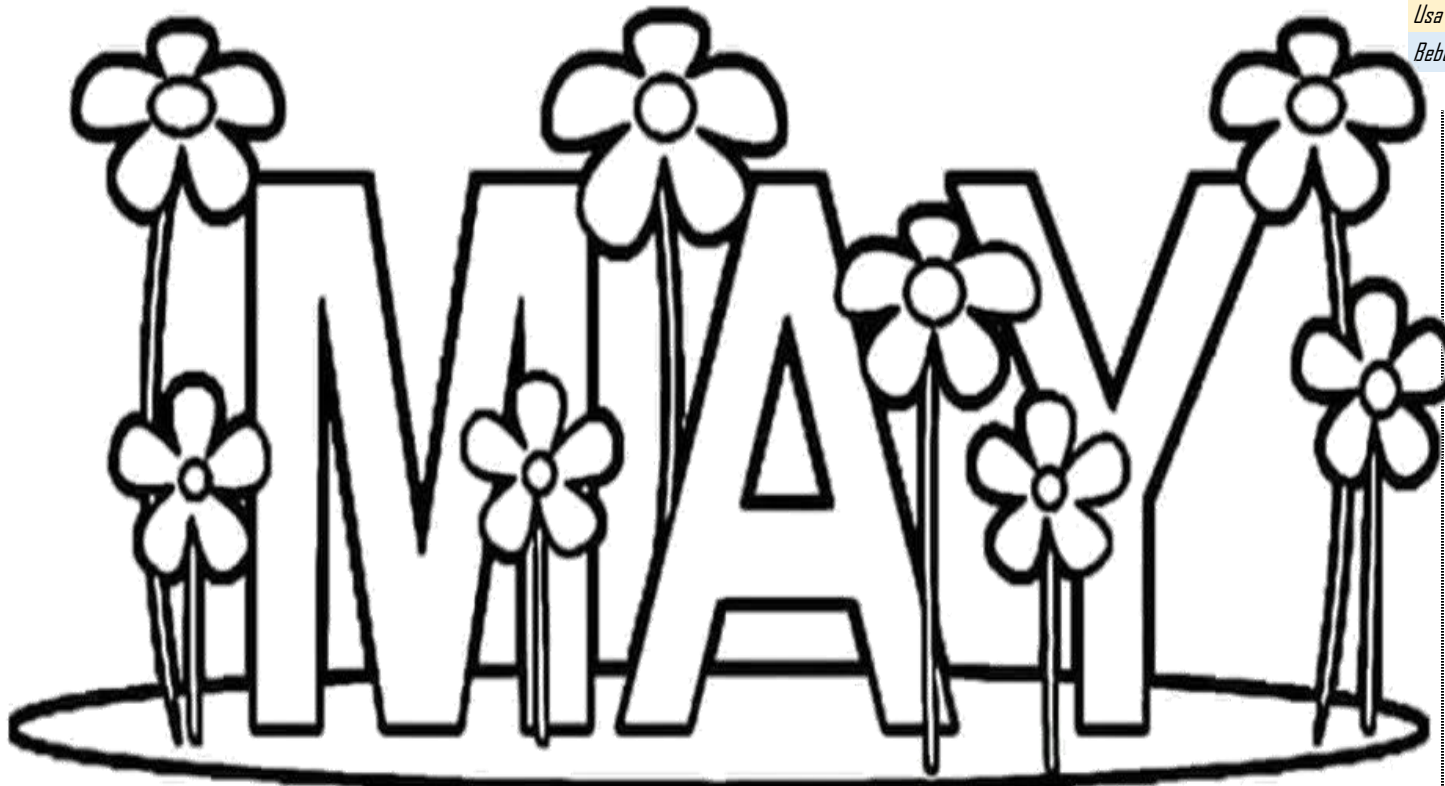
CEREALES INTEGRALES

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