



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1 NO LECTIVO **SOLO PARA C.E.I.** JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA 1,2,3,4,6,7,12,13 San Jacobo empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz PLÁTANO					2 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 777,98 25,16 28,39 74,48 MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, chorizo MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES 4 Merluza, AOVE, perejil, sal, guisantes MANZANA					3 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 782,81 36,13 29,65 98,38 PURÉ ECOLÓGICO DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata LONGANIZA DE CERDO EN SU JUGO CON ZANAHORIA - Longanizas de cerdo frescas, AOVE, sal, pimiento, zanahoria YOGUR (o fruta opcional)					4 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 656,39 40,18 20,48 81,63 JUDÍAS BLANCAS GUI SADAS CON VERDURITAS - Judías blancas cocidas, pimiento, zanahoria, cebolla, ajo TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4,7 Huevo, atún / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz PERA					5 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 801,57 38,24 31,35 84,15 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, guisantes FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 7 Jamón york, queso edam y salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria MANDARINA				
8 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 798,49 24,58 39,39 88,47 ESPAGUETTIS A LA BOLONESA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada de ternera LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA 4 Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz MANZANA					9 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 808,30 23,55 36,21 98,42 SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinaca, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,.... PERA					10 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 883,30 25,45 45,71 94,02 CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO - Pollo troceado, AOVE, ajito, sal, perejil NATILLA (o fruta opcional)					11 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 682,21 37,14 29,09 61,59 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MANDARINA					12 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 659,14 42,22 32,58 61,47 BRÓCOLI AL HORNO REHOGADO CON AJITO - Brócoli, AOVE, ajo TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE 3 Huevo, patatas, tomate frito PLÁTANO				
15 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 727,37 27,33 33,54 83,61 GUI SANTES SALTEADOS CON JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATA - Lomo fresco al ajillo / Puré de patatas PERA					16 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 716,98 22,21 27,84 79,11 PATATAS GUI SADAS CON TERNERA - Patatas, ternera, pimiento, AOVE, cebolla, zanahoria, sal FILETE DE GALINETA CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PLÁTANO					17 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 656,39 40,18 20,48 81,63 JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA 3,7 Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz YOGUR (o fruta opcional)					18 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 686,39 47,18 29,48 71,63 FIDEUÁ DE PESCADO 4,13 Fideuá, merluza, calamar, gambas, mejillones FLAMENQUÍN DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA 1,2,3,4,6,7,12,13 Flamenquin empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz MANZANA					19 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 677,60 35,95 29,88 68,48 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHAORIA - Calabaza, zanahoria, patata y AOVE TACOS DE CAELLA CON SALSA DE TOMATE 4 Caella, salsa de tomate, guisantes, cebolla MANDARINA				
22 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 777,98 25,16 28,39 74,48 TALLARINES A LA NAPOLITANA 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,3,4 Merluza rebozada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz MANZANA					23 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 681,54 38,69 28,72 63,25 COLIFLOR REHOGADA CON AOVE - Coliflor, AOVE, sal LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA COCIDA - Lacón de cerdo, AOVE, sal, patatas MANDARINA					24 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 799,36 39,78 29,98 84,45 LENTEJAS GUI SADAS CON CHORIZO - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo HUEVOS COCIDOS RELLENOS CON TOMATE 3,4 Huevo cocido, atún, tomate frito, salsa de tomate frito YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)					25 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 724,19 29,26 29,76 90,05 SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos POLLO ASADO CON VERDURAS - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria PLÁTANO					26 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 683,30 23,45 44,81 84,02 PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA 1,3,4,6,7 Boquerones, harina / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PERA				
29 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 728,73 29,74 31,22 81,49 ENSALADA DE ARROZ - Arroz cocido, tomate, zanahoria, maíz, atún FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz PLÁTANO					30 Kcal Prot. (gr) Grasa (gr) HdC (gr) 648,57 31,24 34,32 84,94 CREMA DE ESPINACAS 1,7 Espinacas, patata, AOVE, salsa de nata MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla MANZANA					MAYO					MAYO					MAYO				

** 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: SULFÍTOS / 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