

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

# VACACIONES DE NAVIDAD

10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	11	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	12	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	13	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	14	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)					
798,49	24,58	39,39	88,47	801,57	38,24	31,35	84,15	799,36	39,78	29,98	84,45	677,60	35,95	29,88	68,48	800,79	37,65	28,86	103,22										
<b>TALLARINES A LA BOLOÑESA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada					<b>SOPA DE PICADILLO</b> 1,3 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata					<b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> -					<b>PURÉ DE VERDURAS FRESCAS</b> - Acelgas, puerros, zanahoria, patata										<b>PAELLA MIXTA</b> 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz				
<b>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA</b> 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b> - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					<b>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</b> 3,4 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz YOGUR					<b>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</b> - Pollo, pimiento, cebolla / Patatas FRUTA DE TEMPORADA					<b>FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA</b> 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA									
724,19	29,26	29,76	90,05	883,30	25,45	45,71	94,02	814,58	28,66	39,85	81,54	656,39	40,18	20,48	81,63	716,98	22,21	27,84	79,11										
<b>ESPAGUETIS A LA CARBONARA</b> 1,3,7 Pasta, salsa de nata, beicon picado, cebolla					<b>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b> - Judías, cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata					<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> 1,2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes					<b>SOPA DE PESCADO</b> 1,2,3,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos										<b>CREMA DE CALABACÍN</b> 7 Calabacín y queso				
<b>FILETE DE RAPE REBOZADO CON ENSALADA</b> 1 Rape rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA</b> - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					<b>RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz YOGUR					<b>TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA</b> 3 Huevo, jamón. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES</b> - Carrillada de cerdo, zanahoria, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA									
727,37	27,33	33,54	83,61	808,30	23,55	36,21	98,42	768,73	19,97	44,21	76,10	681,54	38,69	28,72	63,25	782,81	36,13	29,65	98,38										
<b>MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE</b> 1,3,4 Pasta, salsa de tomate, atún					<b>SOPA DE FIDEOS</b> 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					<b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> - Judías verdes, patata, AOVE					<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> - Zanahoria y patata										<b>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</b> - Fideuá, merluza, judías verdes, zanahoria, guisantes				
<b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b> 4 Merluza, AOVE, sal, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA					<b>COCIDO COMPLETO</b> 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... FRUTA DE TEMPORADA					<b>CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> - Lomo fresco al ajillo, patatas YOGUR					<b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN</b> - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA					<b>CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA</b> 1,2,3,4,7,13 Croquetas de jamón, empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate FRUTA DE TEMPORADA									
754,78	34,60	33,95	82,96																										
<b>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</b> 7 Brócoli, AOVE, queso																								<b>MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE</b> - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA					<b>FEBRERO</b>

\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

**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



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)	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.

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**

**PROTEÍNAS  
SALUDABLES**

**CEREALES  
INTEGRAL**

**ACEITES**

**AGUA**

## Menu in English? Here it is...



NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
Tagliatelle Bolognese Roman hake fillet with salad 10 FRUIT	Noodle Soup Casserole meatballs with peas 11 FRUIT	Stewed lentils with vegetables Tuna omelette with salad 12 YOGURT	Fresh vegetable puree Roast Chicken with French Fries 13 FRUIT	Mixed paella Ham and cheese flamenquines with salad 14 FRUIT
Espaguetti Carbonara Monkfish fillet in batter with salad 17 FRUIT	White beans stewed with vegetables Turkey ragout in the planter 18 FRUIT	Rice three delights Squid Andalusian style with salad 19 YOGURT	Fish soup Ham omelette with salad 20 FRUIT	Cream of zucchini Cheek with carrot and peas 21 FRUIT
Macaroni with tuna and tomato sauce Baked hake with salad 24 FRUIT	Noodle Soup Full cooked 25 FRUIT	Sautéed green beans Ribbon of tenderloin with fries 26 YOGURT	Cream of carrot Roasted chicken ham with mushrooms 27 FRUIT	Rice With Chicken And Vegetables Croquettes and dumplings with salad 28 FRUIT
Baked broccoli gratin Lean pork with tomato sauce 31 FRUIT	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY	FEBRUARY

### ¿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