

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					
TALLARINES A LA BOLOÑESA 1,7 Pasta, salsa de tomate, carne picada	SOPA DE PICADILLO 1 Fideos, ternera, jamón, pollo, huevo, zanahoria, patata					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -					PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz								
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA	ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES - Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria FRUTA DE TEMPORADA					FILETE DE SALMÓN CON ENSALADA - Salmón fresco / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz YOGUR					POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, pimiento, cebolla / Patatas FRUTA DE TEMPORADA					FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 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					
ESPAGUETIS A LA CARBONARA 1,7 Pasta, salsa de nata, beicon picado, cebolla	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Judías, cebolla, pimiento, espinacas, zanahoria, patata					ARROZ TRES DELICIAS CASERO 1,2,4,7,13 Arroz, gambas, zanahoria, guisantes					SOPA DE PESCADO 1,2,4,13 Merluza, huesos de rape, fideos					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso								
FILETE DE RAPE REBOZADO CON ENSALADA 1 Rape rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz FRUTA DE TEMPORADA	RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA - Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes FRUTA DE TEMPORADA					RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz YOGUR					NUGGETS DE POLLO CASEROS CON ENSADALA - Pollo empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz FRUTA DE TEMPORADA					CARRILLADA CON ZANAHORIA Y GUISANTES - 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					
MACARRONES CON ATÚN Y SALSAS DE TOMATE 1,4 Judías verdes, patata, AOVE	SOPA DE FIDEOS 1 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Pasta, salsa de tomate, atún					CREMA DE ZANAHORIA - Zanahoria y patata					ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Fideuá, merluza, judías verdes, zanahoria, guisantes								
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, sal, perejil / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz FRUTA DE TEMPORADA	COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo, ... FRUTA DE TEMPORADA					CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS - Lomo fresco al ajillo, patatas YOGUR					JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón FRUTA DE TEMPORADA					FINGERS DE JAMÓN CASEROS CON ENSADALA - Jamón york empanado / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz FRUTA DE TEMPORADA								
754,78	34,60	33,95	82,96																					
BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso																								
MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE TOMATE - Carne de cerdo, salsat de tomate, guisantes, cebolla FRUTA DE TEMPORADA	FEBRERO					FEBRERO					FEBRERO					FEBRERO								

** 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: SULFÍTO / 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 Salmon fillet 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 Homemade chicken nuggets 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 Homemade ham fingers 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