

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
ESCALOPE DE CERDO
BREADED PORK STEAK
CON ARROZ PILAF
WITH RICE PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
FISH AND CHIPS (PEZ EGLEFINO CON PATATA NATURAL)
FISH AND CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH FILLET
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
STROGONOFF DE TERNERA Y CHAMPIÑONES
VEAL STROGONOFF & MUSHROOM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

ESPIRALES CON VERDURAS
PASTA SPIRALS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
BRÓCOLI
BROCCOLI
YOGUR
YOGHURT

14

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
CREAM OF LEGUME (CHICKPEAS) SOUP
POLLO ASADO (DESHUESADO)
ROAST CHICKEN
MAIZ
CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA

18

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
COUS COUS
COUS - COUS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

LENTEJAS GUISADAS
LENTILS STEW
FILETE DE MERLUZA ORLY
HAKE FILLET IN BATTER
ENSALADA HORTELANA (CON PATATA, LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, OLIVAS Y VINAIGRETA)
COUNTRY SALAD (WITH POTATO, LETTUCE, TOMATO, CARROT, OLIVES AND VINAIGRETTE)
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

21

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22

MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL
MACARONI WITH VEGETARIAN BOLOGNESE
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA
BEEF STEAK IN SAUCE
ESPINACAS SALTEADAS
SAUTÉED SPINACH
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
LOMO ASADO CON PERA Y UN PUNTO DE CURRY
ROAST LOIN PORK WITH PEAR AND CURRY
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
PAELLA WITH PORK LOIN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

28

TAGLIATELLE PAJA Y HENO CON SOFRITO NATURAL
TAGLIATELLE STRAW AND HAY WITH NATURAL SOFRITO
BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

SAINT ANDREW S DAY



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SNACK	LECHE CON GALLETAS	PAN CON TOMATE	PICOS DE PAN CON DADITOS DE PAVO	PLÁTANO Y PAN	SANDWICH DE JAMÓN YORK
AMERIEND	TORTITAS DE ARROZ Y ZUMO	YOGURT	FRUTA CORTADA	TOSTA DE QUESO CON MEMBRILLO	DANONINO

¿Qué cenamos hoy?				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
	PASTA HUEVO YOGUR	ARROZ TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA CERDO YOGUR
11	12	13	14	15
VERDURA POLLO/AVE YOGUR	LEGUMBRE PESCADO YOGUR	ENSALADA TERNERA FRUTA DE TEMPORADA	PASTA HUEVO YOGUR	
18	19	20	21	22
PASTA HUEVO YOGUR	VERDURA TERNERA YOGUR	ARROZ CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA PESCADO YOGUR	LEGUMBRE POLLO/AVE YOGUR
25	26	27	28	29
ARROZ PESCADO YOGUR	LEGUMBRE HUEVO YOGUR	VERDURA CERDO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA POLLO/AVE YOGUR	

NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006. Según lo establecido en el RE-1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen **DESAYUNO**

Pan, cereales o derivados

Fruta fresca y hortalizas

Leche o derivados

Respecta el patrón de la **DIETA MEDITERRÁNEA**
(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Pan, pasta, arroz, couscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Aceite de oliva

Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carnes rojas (máximo 2 raciones)
- Carnes blancas (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado **MENÚ DE CENA**

Agua

Vegetales crudos o cocinados

Aceite de oliva

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

SI HEMOS COMIDO... ¿PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta