

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VALORACIONES NUTRICIONALES
POR CADA 100 GRS DE RACIÓN

FESTIVO



1

2

FIESTAS DEL LOURDES

3

LENTEJAS CON CHORIZO / LENTILS WITH SAUSAGE
CREMA DE CHAMPIÑÓN / MUSHROOM CREAM

PURÉ DE VERDURAS

CARNE GUISADA CON VERDURAS
BEEF STEW WITH VEGETABLES
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

PECHUGA DE POLLO AL HORNO

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 664 Lip 30 HC 48 Prot 47

KCal 426 Lip 20 HC 26 Prot 31

6

JUDÍAS VERDES CON BACON
GREEN BEANS WITH BACON
CREMA DE CALABACÍN / ZUCCHINI CREAM
FILETE DE POLLO CON ENSALADA
CHICKEN FILLET WITH SALAD
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 420 Lip 22 HC 19 Prot 34

7

LENTEJAS CON VERDURAS / *LENTIL STEW*
CREMA DE LENTEJAS / *LENTIL CREAM*

MERLUZA EN SALSA AMERICANA
HAKE IN AMERICAN SAUCE

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 555 Lip 17 HC 59 Prot 39

8

PASTA BOLOÑESA / *BOLOGNESE PASTA*
ENSALADA DE PASTA / *PASTA SALAD*

LOMO CON PIMIENTOS
PORK LOIN WITH PEPPERS

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 590 Lip 24 HC 65 Prot 25

9

CREMA DE ZANAHORIA / *CARROT CREAM*
BRÓCOLI AL AJO ARRIERO
BROCCOLI WITH ARRIERO GARLIC
SALCHICHAS CON PATATAS
SAUSAGES WITH POTATOES

YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 677 Lip 45 HC 43 Prot 21

10

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
WHITE BEANS WITH VEGETABLES
ENSALADA DE ALUBIAS / *BEAN SALAD*
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE AND SALAD

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 740 Lip 29 HC 79 Prot 30

13

FESTIVO



PASTA BOLOGNESE / *BOLOGNESE PASTA*
PASTA AL PESTO / *PESTO PASTA*

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 688 Lip 29 HC 68 Prot 36

15

CREMA DE VERDURA / *VEGETABLE CREAM*
COLIFLOR GRATINADA
CAULIFLOWER AU GRATIN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS IN TOMATO SAUCE
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 458 Lip 21 HC 36 Prot 28

DÍA SIN GLUTEN 16

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*
RISOTTO DE CHAMPIÑONES
MUSHROOM RISOTTO
MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN
CHICKEN THIGHS WITH SALAD
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT



KCal 747 Lip 32 HC 77 Prot 36

17

COCIDO CASTELLANO COMPLETO
CASTILLIAN STEW

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 552 Lip 22 HC 49 Prot 34

20

LENTEJAS ESTOFADAS / *LENTIL STEW*
BRÓCOLI AL AJOARRIERO

SALCHICHAS CON PATATAS
SAUSAGES WITH POTATOES

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 834 Lip 43 HC 74 Prot 33

21

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*
ARROZ TRES DELICIAS / *THREE DELIGHTS RICE*

PLATJA REBOZADA CON ENSALADA
ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 795 Lip 36 HC 83 Prot 32

22

CREMA DE ZANAHORIA / *CARROT CREAM*
MENESTRA / *VEGETABLE STEW*

CARNE GUISADA CON GUISANTES
MEAT STEW WITH PEAS

FRUTA EN ALMÍBAR / SYRUP FRUIT

KCal 70 Lip 41 HC 35 Prot 27

23

PASTA CON TOMATE Y QUESO
PASTA WITH TOMATO AND CHEESE
PASTA CON ATÚN / *PASTA WITH TUNA*
FILETE DE LOMO CON CALABACÍN
LOIN STEAK WITH ZUCCHINI
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 583 Lip 27 HC 56 Prot 28

24

PATATAS CON CHORIZO
POTATOES WITH SAUSAGE
ENSALADA CAMPERA / *CAMPERA SALAD*
POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA
STEWED CHICKEN WITH TOMATO SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 668 Lip 30 HC 57 Prot 39

27

PASTA CARBONARA Y BOLOGNESE
CARBONARA AND BOLOGNESE PASTA

LOMO ADOBADO CON ENSALADA
MARINATED PORK LOIN WITH SALAD

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 735 Lip 40 HC 63 Prot 29

28

COCIDO CASTELLANO COMPLETO
CASTILLIAN STEW

YOGUR / YOGURT

KCal 623 Lip 26 HC 55 Prot 38

29

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*
ENSALADA DE ARROZ
RICE SALAD

FILETE DE POLLO REBOZADO CON ENSALADA
BATTERED CHICKEN FILLET WITH SALAD

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

KCal 738 Lip 31 HC 83 Prot 29

30

SOPA CON POLLO Y VERDURA
SOUP WITH CHICKEN AND VEGETABLES
MENESTRA DE VERDURAS / *VEGETABLE STEW*
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
YOGUR Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

KCal 616 Lip 32 HC 56 Prot 22

31

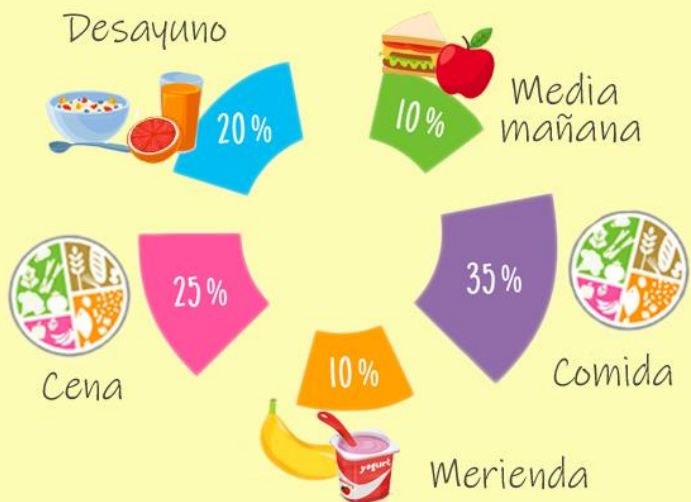
LENTEJAS CON VERDURAS / *LENTIL STEW*
CREMA DE LENTEJAS / *LENTIL CREAM*

MERLUZA EN SALSA VERDE
ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD
FRUTA EN ALMÍBAR / SYRUP FRUIT

KCal 550 Lip 14 HC 65 Prot 40

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

DÍA SIN GLUTEN

El 16 de mayo es el Día de la Enfermedad Celiaca. Este día se celebra para dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas que forman un 1% de la población española.

La celiaquía es una enfermedad multisistémica. Esto quiere decir que, no es solo una enfermedad que afecta al aparato digestivo, sino que, también, afecta a cualquier otro sistema del cuerpo. Esta enfermedad es de base autoinmune, por lo que interviene nuestro sistema inmunitario reaccionando ante la ingesta de gluten y causando daños tanto en el intestino como en otras partes del aparato digestivo.

El único tratamiento que existe actualmente para la enfermedad es una dieta sin gluten para toda la vida, se evitarán, por ejemplo: trigo, cebada, centeno y derivados y algunas variedades de avena.

GLUTEN FREE DAY

May 16th is Celiac Disease Day. This day is celebrated to give visibility and support to celiac people who make up 1% of the Spanish population.

Celiac disease is a multisystemic disease. This means that it is not only a disease that affects the digestive system, but also affects any other system of the body. This disease is autoimmune based, so our immune system intervenes by reacting to the ingestion of gluten and causing damage both in the intestine and in other parts of the digestive system.

The only treatment that currently exists for the disease is a life-long gluten-free diet, avoiding, for example: wheat, barley, rye and derivatives and some varieties of oats.

