

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO CON TOMATE
BAKED FRESH SAUSAGES WITH TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

2

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN SERRANO
HAM AND GREEN BEANS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
FRUTA
FRUIT

3

ARROZ CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
POLLO ASADO EN SU JUGO
ROAST CHICKEN
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

4

PATATAS GUIADAS CON COSTILLA
RIBS AND POTATOES STEW
MERLUZA AL ORIO
ORIO STYLE HAKE
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

7

BRÓCOLI CON PATATA Y ZANAHORIA
BROCCOLI WITH CARROTS AND POTATOES
CANELONES ROSSINI GRATINADOS
ROSSINI CANNELONI AU GRATIN
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTILS STEW
ESCALOPINES CON VERDURITAS SALTEADAS
ESCALOPES WITH SAUTEED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
PALOMETA AL ORIO
ORIO STYLE FISH
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10

NO LECTIVO

11

NO LECTIVO

14

ARROZ CON COSTILLAS
RICE WITH RIBS
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN A GREEN SAUCE
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

15

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CON COSTRON INTEGRAL
CREAM OF LEEKS AND COURGETTE SOUP WITH FRIED WHOLEMEAL BREAD
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
CON PATATAS FRITAS
WITH FRIED POTATOES
FRUTA

16

MACARRONES ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN
CON LECHUGA
WITH LETTUCE
FRUTA
FRUIT

17

ACELGA SALTEADA
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL WITH BACON
PASTEL DE CARNE CASERO
COTTAGE PIE
FRUTA
FRUIT

18

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH
CON LECHUGA Y PEPINILLO
WITH LETTUCE AND
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT

21

LENTEJAS CON CHISTORRA
LENTILS WITH CHORIZO
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
POTATO AND ZUCCHINI OMELETTE
CON ENSALADA DE TOMATE
WITH TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

22

SOPA DE FIDEOS
NOODLE SOUP
PALOMETA EMPANADA
BATTERED FISH
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

23

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

24

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
BROWN RICE WITH VEGETABLES
POLLO AL CHILDRÓN
CHICKEN IN TOMATO AND RED PEPPER SAUCE
FRUTA
FRUIT

25

BORRAJA ARAGONESA CON ACEITE DE OLIVA Y AJO
BORAGE ARAGONESE WITH OLIVE OIL AND GARLIC
FILETE DE AGUJA PLANCHA
GRILLED PORK FILLET
CON LECHUGA, MAÍZ Y OLIVA NEGRA
WITH LETTUCE, CORN AND OLIVE
POSTRE LÁCTEO

28

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
ESTOFADO A LA JARDINERA
PORK AND VEGETABLES STEW
CON VERDURAS
WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

29

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
BACALAO AL HORNO
BAKED COD FISH
CON LECHUGA Y MAÍZ
WITH LETTUCE AND CORN
FRUTA
FRUIT

30

JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
ESCALOPE A LA MILANESA
MILANESE PORK LOIN ESCALOPE
FRUTA
FRUIT

31

ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE*
ORGANIC SPAGHETTI WITH TOMATO
CONTRAMUSLO DE POLLO DESHUESADO
BONED CHICKEN LEG
CON ENSALADA VARIADA
WITH MIXED SALAD
POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESSERT



NOTAS: Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

ma
 "Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
- Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

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

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

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

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.

