



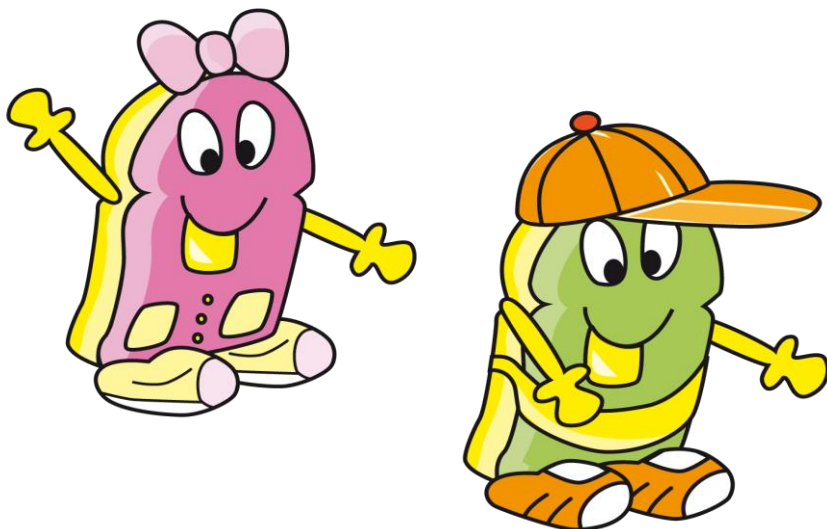


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<p>Aunque por nuestro bonito color verde parezcamos verduras, en realidad somos legumbres.</p>				1	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 681 Prot. 28 Lip. 32 H.C. 69 Ca 263 Fe 4
4	Lentejas verdinas guisadas Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 609 Prot. 29 Lip. 22 H.C. 73 Ca 136 Fe 8	5	Arroz caldoso con pollo Filete de pescadilla en salsa marinera con ensalada de lechuga y pepino Pan blanco e integral, agua y natillas Kcal. 726 Prot. 26 Lip. 26 H.C. 97 Ca 225 Fe 3	6	Potaje (garbanzos, espinacas y bacalao) Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 689 Prot. 26 Lip. 31 H.C. 75 Ca 174 Fe 7	7	Coliflor rehogada con patata Platija (limanda) empanada con ensalada de tomate y maíz Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 697 Prot. 29 Lip. 31 H.C. 75 Ca 274 Fe 5	8	Sopa de pescado Ragú de ternera con verduras y patatas cuadro Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 614 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 64 Ca 87 Fe 12
11	Guisantes con jamón Cazón en adobo con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 703 Prot. 32 Lip. 33 H.C. 70 Ca 210 Fe 6	12	Espirales con bechamel Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 718 Prot. 21 Lip. 26 H.C. 101 Ca 127 Fe 4	13	Repollo al ajorarriero con patatas Magro con tomate y arroz integral Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 619 Prot. 31 Lip. 18 H.C. 83 Ca 142 Fe 6	14	Judías pintas guisadas Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 623 Prot. 30 Lip. 19 H.C. 79 Ca 420 Fe 7	15	Crema reina (pollo, puerro y nabo)  Hamburguesa de ternera en salsa con patatas panaderas Pan blanco e integral, agua y helado Kcal. 804 Prot. 26 Lip. 39 H.C. 87 Ca 122 Fe 6
18	Patatas con carne Boqueron rebozado con ensalada de tomate natural Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 699 Prot. 19 Lip. 31 H.C. 86 Ca 210 Fe 6	19	Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 647 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7	20	Puré de verduras Pollo en pepitoria con patatas dado Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 636 Prot. 25 Lip. 24 H.C. 79 Ca 110 Fe 12	21	Judías blancas con verduras Bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) Pan blanco e integral, agua y gelatina de frutas Kcal. 620 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 86 Ca 146 Fe 5	22	Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de queso con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 648 Prot. 23 Lip. 26 H.C. 81 Ca 177 Fe 4
25	Judías verdes con patata Canelones de atún con ensalada de lechuga y pepino Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 652 Prot. 22 Lip. 28 H.C. 79 Ca 312 Fe 4	26	Lentejas estofadas Huevos fritos con pisto Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 645 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75 Ca 146 Fe 8	27	JORNADA GASTRONOMICA: AUSTRALIA Arroz con verduras y carne de canguro  Saveloys (Salchicha rebozada)  Fairy Bread (Pan con margarina y confeti de colores)	28	Coditos con tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 703 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92 Ca 238 Fe 4	29	Crema de legumbres Filete de ternera en salsa con verduras y patatas fritas Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 740 Prot. 34 Lip. 24 H.C. 96 Ca 123 Fe 8

RECOMENDACIONES DE CENAS

Viernes	1	Espaguetis al óleo	Merluza en salsa
Lunes	4	Alcachofas con jamón	Filete de ternera a la plancha
Martes	5	Puré de verduras	Chuletas de cordero
Miércoles	6	Pisto	Huevos fritos con patatas
Jueves	7	Arroz tres delicias	Pechuga de pollo a la plancha
Viernes	8	Ensalada mixta	Dorada a la sal
Lunes	11	Sopa de letras	Chuleta de sajonia
Martes	12	Judías verdes con tomate	Boquerones fritos
Miércoles	13	Ensalada de espinacas, queso y cherry	Escalope de ternera
Jueves	14	Calabacín a la plancha	Croquetas de jamón
Viernes	15	Champiñones salteados	Gallo a la andaluza
Lunes	18	Espárragos trigueros a la plancha	Solomillo de cerdo en salsa
Martes	19	Verduras asadas	Lubina al horno con cebolla
Miércoles	20	Ensalada de tomate	Huevos revueltos con espinacas
Jueves	21	Sopa jardinera	Filetes rusos con patatas
Viernes	22	Lombarda con pasas y manzana	Pechuga de pollo empanada
Lunes	25	Sopa de ave con fideos	Filete de ternera con patatas
Martes	26	Brócoli al ajo arriero	Merluza a la romana
Miércoles	27	Crema de calabacín con quesito	Alitas de pollo al horno
Jueves	28	Espárragos blancos con mahonesa	Tortilla de patatas
Viernes	29	Ensalada mixta	Sepia al ajillo

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche



¿SABÍAS QUÉ

a pesar de que se piensa que los guisantes son verdura en realidad son legumbres?

Parte de razón no falta, y es que lo consumimos a diferencia de otras legumbres en su forma tierna generalmente congelados, en conserva o frescos junto a su vaina durante los meses de primavera (tirabeques). Por ello, su composición nutricional se asemeja mucho a la de las verduras.

A los guisantes, los podemos llamar cariñosamente “perlas nutritivas de la naturaleza” ya que al igual que el resto de las legumbres, resultan ser unas pequeñas bombas nutritivas. Nos aportan una buena dosis de carbohidratos de absorción lenta y proteína vegetal. Además de contener mucha fibra y oligosacaridos beneficiosos para nuestra flora intestinal y una explosión de vitaminas como la A y la K, minerales y antioxidantes. Todo ello, sin apenas contener grasa, les hacen ideales para equilibrar nuestra dieta introduciéndolos una vez a la semana como plato principal o guarnición, alternándolos según la temporada sus variedades secas y frescas junto al resto de las legumbres.