
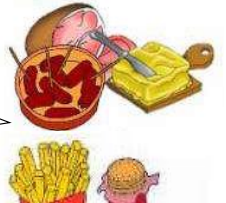
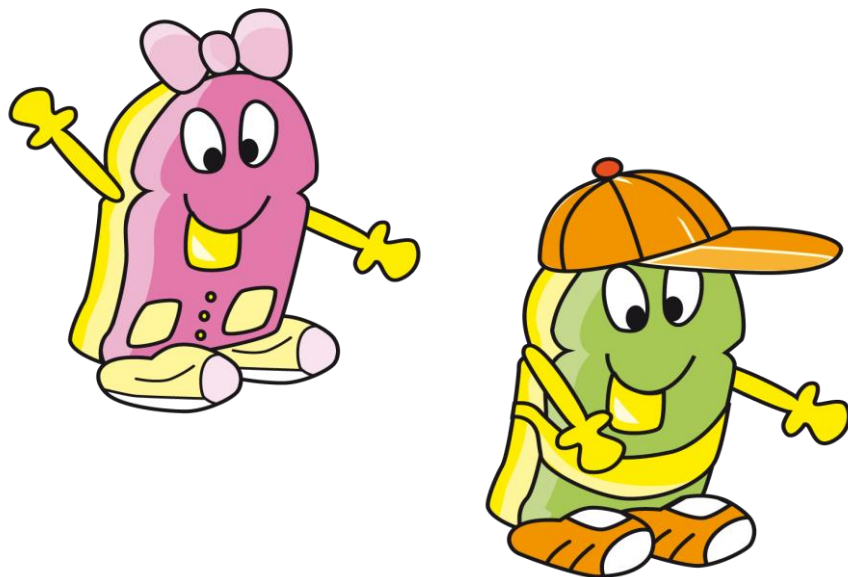


LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
2 Fiesta							3 Espirales integrales con tomate y chorizo Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 626 Prot. 23 Lip. 23 H.C. 82 Ca 121 Fe 4							4 Judías pintas con arroz Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 604 Prot. 34 Lip. 19 H.C. 75 Ca 130 Fe 6							5 Crema de zanahoria y patata Filete de palometa a la riojana (tomate, cebolla y pimiento) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 623 Prot. 23 Lip. 25 H.C. 77 Ca 237 Fe 4							6 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						
							9 Fiesta							10 Lentejas caseras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 675 Prot. 34 Lip. 24 H.C. 80 Ca 249 Fe 7							11 Arroz caldoso con alcachofas y pollo Huevos rellenos de atún con lechuga y mahonesa Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 655 Prot. 20 Lip. 27 H.C. 83 Ca 110 Fe 4							12 Sopa de pescado Cinta de lomo asada con patata panadera (patata, pimiento y cebolla) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 660 Prot. 34 Lip. 26 H.C. 71 Ca 207 Fe 4						
16 Tallarines a la carbonara Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 711 Prot. 20 Lip. 26 H.C. 98 Ca 135 Fe 4														17 Crema de legumbres Fritura variada con ensalada de tomate (croquetas, empanadillas y calamares) Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 748 Prot. 23 Lip. 28 H.C. 100 Ca 145 Fe 5							18 Brocoli rehogado con patatas Filete de ternera en salsa y arroz integral Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 635 Prot. 33 Lip. 21 H.C. 80 Ca 252 Fe 5							19 Judías blancas estofadas Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y pepino Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 646 Prot. 31 Lip. 25 H.C. 74 Ca 140 Fe 7						
23 Gazpacho o crema de verduras Platija (limanda) empanada con ensalada de tomate natural y maiz Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 649 Prot. 24 Lip. 26 H.C. 79 Ca 151 Fe 5							24 Macarrones con chorizo Huevos en salsa con champiñón y bacon Pan blanco e integral, agua y yogur Kcal. 657 Prot. 24 Lip. 26 H.C. 82 Ca 246 Fe 4							25 Guisantes salteados Ventresca de merluza al horno con patatas y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 620 Prot. 25 Lip. 25 H.C. 73 Ca 129 Fe 5							26 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							27 Patatas guisadas con puerro y bacalao Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 663 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 78 Ca 232 Fe 5						
30 Coliflor rehogada Albóndigas de ternera en salsa con verduras y patatas dado Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. 746 Prot. 19 Lip. 44 H.C. 69 Ca 97 Fe 11							31 Judías Carilla estofadas Pescadilla a la marinera con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. 690 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 85 Ca 285 Fe 6							 <p>Somos alimentos repletos de grasa INSATURADA, así que además de aportar un montón de energía cuidamos de tu salud</p>							 <p>Somos alimentos repletos de grasa SATURADA, así que mejor que moderes nuestro consumo.</p>													

RECOMENDACIONES DE CENAS

Martes	3	Judías verdes rehogadas	Merluza a la romana
Miércoles	4	Menestra de verduras	Filete de ternera a la plancha
Jueves	5	Sopa de letras	Huevos revueltos con calabacín
Viernes	6	Patatas panaderas	Dorada al papillote con verduras
Martes	10	Champiñón al ajillo	Lomo de cerdo a la plancha
Miércoles	11	Crema de calabacín	Salmón a la plancha
Jueves	12	Guisantes salteados	Filetes rusos
Viernes	13	Arroz blanco con tomate	Pechuga de pollo a la plancha
Lunes	16	Pisto de verduras con patatas	Caballa a la plancha
Martes	17	Repollo al ajo arriero	Escalope de ternera
Miércoles	18	Sopa de ave con maravilla	Boquerones a la andaluza
Jueves	19	Medallones de calabacín	Tortilla francesa con jamón
Viernes	20	Ensalada de lechuga y tomatitos	Pizza margarita casera
Lunes	23	Arroz tres delicias	Chuleta de pavo a la plancha
Martes	24	Sopa juliana (verduras)	Filete de ternera en salsa
Miércoles	25	Ensalada verde con queso	Croquetas caseras
Jueves	26	Acelgas rehogadas con jamón	Tortilla francesa con queso
Viernes	27	Espárragos trigueros	Sepia a la plancha
Lunes	30	Espaguetis al óleo	Solomillo de cerdo a la plancha
Martes	31	Ensalada de tomate y atún	Tortilla de patata

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 ...

en los alimentos existen muchos tipos de grasas ó lípidos diferentes y no todos igual de beneficiosos o perjudiciales para nuestra la salud?

Las grasas están formadas por pequeñas estructuras llamadas ácidos grasos, que son las que les confieren sus propiedades para la salud. Por un lado encontramos a los ácidos grasos saturados, localizados en las carnes, lácteos y algunos vegetales (palma y coco) que son los que deberíamos consumir en menor cantidad ya que su excesivo consumo puede conllevar riesgos en la salud (obesidad, elevación del colesterol, diabetes, etc). Los ácidos grasos trans, son el resultado industrial de saturación de grasas vegetales para utilizarlas en determinados productos (margarinas, bollería, etc.) y por ello su consumo debe limitarse igualmente.

Sin embargo, los ácidos grasos insaturados, son los más beneficiosos para la salud, principalmente a nivel cardiovascular. Los conocidos omega 3 y omega 6, son de carácter esencial (el organismo no los fabrica) y los encontramos en el pescado azul, frutos secos, aguacate y semillas como el lino o el sésamo.