



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <p>ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO</p> <p>FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES</p> <p>MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA</p> <p>A 1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,*</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>"GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA</p> <p>JAMÓN YORK Y QUESO</p> <p>FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>	<p>15</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO.</p> <p>PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,11,12</p>	<p>16</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO</p> <p>FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA</p> <p>FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,12,*</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>GELATINA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p>
<p>20</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA</p> <p>TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA</p> <p>CHOPPED DE PAVO Y QUESO</p> <p>FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,12</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>ARROZ IMPERIAL CON CARNE PICADA, CEBOLLA Y CARLOTA</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,9,11,12</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS</p> <p>HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 1,3,4,11,12,*</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAIZ</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS CON VERDURAS Y PATATA</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS</p> <p>FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 2,3,4,5,10,12,*</p>	<p>24</p> <p>ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA</p> <p>SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA Y CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS CHIPS</p> <p>YOGUR Y PAN</p> <p>A 1,3,4,5,6,11,12,*</p>
<p>27</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS</p> <p>ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE, Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 3,4,5,11,12</p>	<p>28</p> <p>ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO</p> <p>PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 3,4,5,9,12,*</p>	<p>29</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO</p> <p>FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO</p> <p>FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL</p> <p>A 3,4,7,8,9,12</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>A 3,4,5,6,12,*</p>	



Valoración nutricional

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos	126													70	92	68	100			80	57	49	64	87			93	86	55	94	
Proteínas	41													19	18	27	39			22	33	19	31	38			13	20	22	32	
Grasas	26													15	26	23	25			21	20	18	30	31			13	13	20	21	
Calorías	931													501	677	599	779			605	544	442	674	796			549	557	497	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...

