

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1 Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas) <b>Arroz con magro de cerdo y verduras</b> (con pimiento y cebolla) Fruta de temporada CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta	<b>2 Crema de calabacín</b> (con patata y calabacín) <b>Filete de abadejo en salsa mery con zanahoria dado</b> (al horno con ajo y perejil) Fruta de IV Gama CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta
<b>5 Lentejas a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Hamburguesa de pollo con pisto asado</b> (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) Fruta de temporada CENA: Verduras salteadas y calamares a la plancha. Fruta	<b>6 Fideos a la cazuela con verduras</b> <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta y pavo rustido. Fruta	<b>7 Crema de zanahoria</b> (con patata y zanahoria) <b>Merluza a la bilbaína con menestra de verduras</b> (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla; y menestra de judía verde, guisante, zanahoria y coliflor) Fruta de IV Gama CENA: Brócoli al vapor y lomo asado. Fruta	<b>8 Alubias a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada</b> (con tomate, leche y huevo; y ensalada de lechuga y pepino) Yogur CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta	<b>9 Ensalada completa con queso rallado</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella) <b>Arroz con tomate</b> Fruta de IV Gama CENA: Puré de patata y revuelto de ajetes. Fruta
<b>12 Espirales salteados con hortalizas</b> <b>Salmón empanado con ensalada</b> (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y tomate) Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta	<b>13 Crema de verduras</b> (con patata, calabacín y zanahoria) <b>Longanizas de pollo lionesa con ensalada</b> (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga y lombarda) Fruta de temporada CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta	<b>14 Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas) <b>Arroz con pavo y verduras</b> (con pimiento y cebolla) Fruta de IV Gama CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta	<b>15 Crema de calabacín</b> (con patata y calabacín) <b>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes</b> (al horno con ajo y perejil) Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta	<b>16 Garbanzos a la jardinera con verduras</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y maíz) Fruta de IV Gama CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta
<b>19 Lentejas a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Hamburguesa de pollo con pisto asado</b> (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) Fruta de temporada CENA: Col al ajillo y sepia en salsa. Fruta	<b>20 Fideos a la cazuela con verduras</b> <b>Filete de palometa a la gallega con guisantes</b> (al horno con salsa de tomate, pimiento y cebolla) Fruta de temporada CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta	<b>21 Alubias a la jardinera con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, pimiento y cebolla) <b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) Fruta de IV Gama CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta	<b>22 Crema de patata y puerro</b> <b>Pizza de quesos con ensalada</b> (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga y pepino) Fruta de IV Gama CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	<b>23 Ensalada completa con huevo</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz) <b>Arroz con tomate</b> Yogur líquido CENA: Verduras rehogadas y lomo al horno. Fruta
<b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano  <b>FRUTA DE IV GAMA:</b> Sandía, piña, melón y manzana	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.  Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

**CONSEJOS SALUDABLES**

**21 de junio: ¡COMIENZA EL VERANO!**  
 El verano es la estación del año con más horas de Sol, momento que podemos aprovechar para obtener más vitamina D.  
 ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!  
 Recuerda: la vitamina D ayuda a fortalecer nuestros huesos. Pero tampoco olvides, si vas a estar mucho tiempo expuesto/a al Sol, ponte protección solar e hidrátate correctamente.





	VALORACIÓN NUTRICIONAL								
	Energía (kcal):	HC (g):	Azúcares (g):	Proteína (g):	Grasas (g):	AGS (g):	AGM (g):	AGP (g):	Sal (g):
01-jun	564,44	76,88	13,13	11,32	22,12	7,03	6,68	7,76	1,50
02-jun	538,20	52,31	14,60	19,45	27,56	4,63	9,09	12,05	2,80
05-jun	657,12	53,15	11,95	30,58	34,16	9,03	4,56	13,47	1,85
06-jun	661,30	73,41	16,32	19,55	30,23	5,59	7,47	14,41	1,83
07-jun	521,20	51,91	21,00	17,95	25,30	4,15	7,59	11,59	3,50
08-jun	613,47	46,83	10,27	27,38	31,64	7,41	8,00	13,56	2,30
09-jun	576,34	80,78	13,23	11,82	21,82	6,97	6,66	7,46	1,50
12-jun	652,80	75,19	15,79	21,39	28,17	4,45	5,91	15,47	1,59
13-jun	677,05	44,32	16,69	20,90	44,50	11,04	7,28	18,72	2,15
14-jun	576,34	80,78	13,23	11,82	21,82	6,97	6,66	7,46	1,50
15-jun	526,30	48,41	14,50	18,95	27,86	4,69	9,11	12,35	2,80
16-jun	599,37	57,54	15,17	24,13	27,40	4,78	12,19	7,90	2,50
19-jun	657,12	53,15	11,95	30,58	34,16	9,03	4,56	13,47	1,85
20-jun	502,30	66,31	17,90	22,45	15,59	3,01	4,97	5,85	2,73
21-jun	648,37	63,94	14,59	24,23	29,90	4,78	7,39	15,20	2,30
22-jun	679,05	69,16	18,43	14,15	36,34	9,87	11,46	12,72	2,14
23-jun	556,18	66,13	8,88	14,90	24,26	9,32	7,42	6,58	1,46
<b>Total (17 días)</b>	<b>600,41</b>	<b>62,36</b>	<b>14,57</b>	<b>20,09</b>	<b>28,40</b>	<b>6,63</b>	<b>7,47</b>	<b>11,53</b>	<b>2,14</b>

La valoración nutricional diaria y mensual ha sido realizada con el Programa Informático para la evaluación de dietas y gestión de datos de alimentación DIAL

Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia

**Abreviaturas.** HC: hidratos de carbono; AGS: Ácidos grasos saturados; AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados