



Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Tiene una cantidad muy alta de Proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud. Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales que sobrepasa a la de la mayoría. En relación con su riqueza vitamínica, las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo es muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor proporción, también se encuentran B3 y B1.



| Lunes   | Martes  | Miércoles 01  | Jueves 02   | Viernes 03  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Potaje /puré de judías blancas<br>Hamburguesa a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Natilla                 | Puré de berros<br>Cinta de lomo asada<br>Papas arrugadas con mojo rojo<br>Macedonia natural                                     | Crema de zanahorias<br>Pizza<br>Yogur   |
| Lunes 06  | Martes 07   | Miércoles 08  | Jueves 09   | Viernes 10  |
| Crema de calabaza<br>Paella mixta<br>Fruta  | Sopa de ave con fideos<br>Filete de pescado con mayonesa<br>Papas sancochadas<br>Yogur                    | Rehogado de lentejas y queso dados<br>Pollo asado en su jugo<br>Menestra de verduras<br>Naranja con miel    | Puré de verduras con garbanzos<br>Albóndigas a la jardinera<br>Arroz 3 delicias<br>Fruta  | Crema de espinacas<br>Coditos con salsa de jamón<br>Queso rallado<br>Petit suisse |
| Lunes 13  | Martes 14   | Miércoles 15  | Jueves 16   | Viernes 17  |
| Sopa de ternera con fideos<br>Escalope de cerdo<br>Ensalada tropical de melocotón<br>Yogur              | Potaje/puré de garbanzos y picatostes<br>Salchichas con tomate casero<br>Arroz con guisantes<br>Fruta     | Potaje/puré de berros<br>Espagueti con salsa de atún<br>Queso rallado<br>Fruta                              | Potaje/puré calabacín y alubias queso dado<br>Taqitos de pescado rebozado<br>Papas sancochadas y alioli<br>Tortitas de carnaval | Crema de verduras<br>Tortilla española<br>Natilla                                 |
| Lunes 20  | Martes 21   | Miércoles 22  | Jueves 23   | Viernes 24  |
|   |   | Sopa de ave con fideos y garbanzos<br>Hamburguesa a la plancha<br>Zanahorias y guisantes salteadas<br>Fruta | Rehogado de lentejas<br>Filete de pescado con mojo de cilantro<br>Papas sancochadas<br>Plátano con zumo naranja                 | Crema de calabaza<br>Macarrones boloñesa<br>Queso rallado<br>Yogur líquido        |
| Lunes 27  | Martes 28   | Miércoles 29  |   |   |
| Sopa de ternera con estrellitas<br>Solomillo de pollo<br>Verduras mixtas salteadas<br>Macedonia natural | Crema de verduras con garbanzos<br>Filete de pescado empanado<br>Alioli<br>Ensalada mediterránea<br>Yogur | Potaje de judías blancas<br>Albóndigas en salsa jardinera<br>Arroz blanco al ajillo<br>Fruta                |   |   |