

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>VALOR MEDIO POR CADA 100GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES HOLIDAYS</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES HOLIDAYS</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES HOLIDAYS</p>
<p>7</p> <p>VACACIONES HOLIDAYS</p>	<p>8</p> <p>ESPAGUETTI ECO BOLOÑESA ESPAGUETTI ECO CARBONARA PECHUGA DE POLLO EMPANADA Y PIMIENTOS CHICKEN BREAST & PEPPERS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 70 Prot. 30 Lip. 47 Kcal. 866</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS GUIADAS/BEANS STEW ALUBIAS VINAGRETA BEAN VINAIGRETTE LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA FISH IN BUTTER YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT</p> <p>Hid. 46 Prot. 32 Lip. 24 Kcal. 566</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE VERDURA VEGETABLES CREAM COLIFLOR GRATINADA SALCHICHAS PLANCHA&PATATAS WHITE SAUSAGES&POTATOES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>Hid. 55 Prot. 18 Lip. 36 Kcal. 655</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO ARROZ 3 DELICIAS LOMO PLANCHA&CHAMPINONES LOIN STEAK&MUSHROOMS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 74 Prot. 24 Lip. 27 Kcal. 672</p>
<p>14</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA POTATOES WITH CHORIZO PURE DE PATATA/POTATOE CREAM ALBONDIGAS CON TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 33 Prot. 14 Lip. 21 Kcal. 420</p>	<p>15</p> <p>COCIDO COMPLETO STEW CASTILLIAN (SOPA, GARBANZOS, CHORIZO MORILLA, CARNE) FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 65 Prot. 27 Lip. 18 Kcal. 548</p>	<p>16</p> <p>PAELLA/PAELLA ENSALADA DE ARROZ RICE SALAD CARNE GUIADA CON VERDURITAS STEWED MEAT WITH VEGETABLES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>Hid. 71 Prot. 53 Lip. 47 Kcal. 626</p>	<p>17</p> <p>MACARRONES ECO CON ATUN ECO PASTA WITH TUNA ENSALADA DE PASTA MERLUZA A LA ROMANA Y LECHUGA FISH IN BUTTER&LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 71 Prot. 22 Lip. 27 Kcal. 650</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACIN CREAM OF ZUCCHINI MENESTRA DE VERDURA POLLO ASADO CON MANZANA ROASTED CHICKEN & APPLE YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT</p> <p>Hid. 48 Prot. 23 Lip. 18 Kcal. 487</p>
<p>21</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA STEW LENTILS GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA PLANCHA Y LECHUGA BURGUER & LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 60 Prot. 33 Lip. 20 Kcal. 784</p>	<p>22</p> <p>CODITOS ECO BOLOÑESA CODITOS ECO CARBONARA ECO PASTA LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA FISH IN BUTTER FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 56 Prot. 28 Lip. 42 Kcal. 755</p>	<p>23</p> <p>JUDIAS VERDES GREEN BEANS BROCOLI ALIÑADO POLLO PLANCHA&PATATA COCIDA CHICKEN BREAST&BAKED POTATO YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT</p> <p>Hid. 49 Prot. 25 Lip. 28 Kcal. 523</p>	<p>24</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO RISOTTO DE CHAMPINONES LOMO PLANCHA&LECHUGA LOIN STEAK&LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 77 Prot. 25 Lip. 29 Kcal. 709</p>	<p>25</p> <p>SOPA ECO DE FIDEOS ECO SOUP ENSALADA VARIADA FILETE DE TERNERA CON BROCOLI STEAK WITH VEGETABLES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>Hid. 27 Prot. 13 Lip. 27 Kcal. 443</p>
<p>28</p> <p>ALUBIAS GUIADAS BEANS STEW BUFFET ENSALADA MERLUZA A LA ROMANA FISH IN BUTTER FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 50 Prot. 26 Lip. 24 Kcal. 554</p>	<p>29</p> <p>ARROZ CON TOMATE ARROZ 3 DELICIAS RICE WITH TOMATO/VEGETABLES SALCHICHAS PLANCHA&LECHUGA WHITE SAUSAGES&LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 78 Prot. 20 Lip. 41 Kcal. 803</p>	<p>30</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA LA MUSICA</p> <p>ESPAGUETTI ECO BOLOÑESA PIZZA JAMON Y QUESO PETI Y FRUTA ECO</p> <p>Hid. 85 Prot. 18 Lip. 37 Kcal. 822</p>	<p>31</p> <p>GARBANZOS GUIADOS CHICKPEAS STEWED CHICKPEAS VINAIGRETTE FILETE LOMO PLANCHA&PIMIENTOS LOIN STEAK&PEPPERS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT</p> <p>Hid. 66 Prot. 42 Lip. 29 Kcal. 709</p>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO NOT SCHOOL	2 FESTIVO NOT SCHOOL	3 FESTIVO NOT SCHOOL	4 NO LECTIVO NOT SCHOOL
7 FESTIVO NOT SCHOOL	8 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	9 CREMA/CREAM PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	10 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	11 SOPA/SOUP HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT
14 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	15 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	16 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	17 SOPA/SOUP HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	18 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
21 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	22 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	23 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	24 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	25 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT
28 VERDURA/VEGETABLES PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	29 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	30 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	31 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	

LA VITAMINA C

la vitamina C aumenta la absorción del hierro que aportan los alimentos vegetales. Se pueden acompañar las hortalizas y verduras crudas, como coles, espinacas, rucula, berros, canónigos, pimiento rojo, etc. y alimentos proteicos ricos en hierro, como lentejas, con fruta rica en Vitamina C (kiwis, mandarinas, naranjas, etc.), como postre. ¡Recuerda que la vitamina C se destruye con el calor!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VITAMIN C

Vitamin C increases the absorption of iron provided by plant foods. You can accompany vegetables and raw vegetables, such as cabbage, spinach, arugula, watercress, canons, red pepper, etc. and protein foods rich in iron, such as lentils, with fruit rich in Vitamin C, (kiwis, tangerines, oranges, etc.), as a dessert. Remember that vitamin C is destroyed by heat!