

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MENÚ ELABORADO EXENTO DE HARINA DE TRIGO NI DERIVADOS. PRODUCTOS ADAPTADOS LIBRES DE GLUTEN	2 VACACIONES HOLIDAYS	3 VACACIONES HOLIDAYS	4 VACACIONES HOLIDAYS
7 VACACIONES HOLIDAYS	8 ESPAGUETTI ECO BOLOÑESA ESPAGUETTI ECO CARBONARA PECHUGA DE POLLO EMPANADA Y PIMIENTOS CHICKEN BREAST & PEPPERS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 70 Prot. 30 Lip. 47 Kcal. 866	9 ALUBIAS GUIADAS/BEANS STEW ALUBIAS VINAGRETA BEAN VINAIGRETTE LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA FISH IN BUTTER YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT Hid. 46 Prot. 32 Lip. 24 Kcal. 566	10 PURÉ DE VERDURA VEGETABLES CREAM COLIFLOR GRATINADA SALCHICHAS PLANCHA & PATATAS WHITE SAUSAGES & POTATOES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT Hid. 55 Prot. 18 Lip. 36 Kcal. 655	11 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO ARROZ 3 DELICIAS LOMO PLANCHA & CHAMPÍÑONES LOIN STEAK & MUSHROOMS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 74 Prot. 24 Lip. 27 Kcal. 672
14 PATATAS A LA RIOJANA POTATOES WITH CHORIZO PURE DE PATATA/POTATOE CREAM ALBONDIGAS CON TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 33 Prot. 14 Lip. 21 Kcal. 420	15 COCIDO COMPLETO STEW CASTILLIAN (SOPA, GARBANZOS, CHORIZO MORILLA, CARNE) FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 65 Prot. 27 Lip. 18 Kcal. 548	16 PAELLA/PAELLA ENSALADA DE ARROZ RICE SALAD CARNE GUIADA CON VERDURITAS STEWED MEAT WITH VEGETABLES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT Hid. 71 Prot. 53 Lip. 47 Kcal. 626	17 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 Hid. 71 Prot. 22 Lip. 27 Kcal. 650	18 CREMA DE CALABACIN CREAM OF ZUCCHINI MENESTRA DE VERDURA POLLO ASADO CON MANZANA ROASTED CHICKEN & APPLE YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT Hid. 48 Prot. 23 Lip. 18 Kcal. 487
21 LENTEJAS A LA JARDINERA STEW LENTILS GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA PLANCHA Y LECHUGA BURGUER & LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 60 Prot. 33 Lip. 20 Kcal. 784	22 CODITOS ECO BOLOÑESA CODITOS ECO CARBONARA ECO PASTA LENGUADINA/LIMANDA Y LECHUGA FISH IN BUTTER FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 56 Prot. 28 Lip. 42 Kcal. 755	23 JUDIAS VERDES GREEN BEANS BROCOLI ALIÑADO POLLO PLANCHA & PATATA COCIDA CHICKEN BREAST & BAKED POTATO YOGURT Y FRUTA ECO/YOGURT Hid. 43 Prot. 25 Lip. 28 Kcal. 523	24 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO RISOTTO DE CHAMPÍÑONES LOMO PLANCHA & LECHUGA LOIN STEAK & LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 77 Prot. 25 Lip. 29 Kcal. 709	25 SOPA ECO DE FIDEOS ECO SOUP ENSALADA VARIADA FILETE DE TERNERA CON BROCOLI STEAK WITH VEGETABLES FRUTA EN ALMIBAR/SYRUP FRUIT Hid. 27 Prot. 13 Lip. 27 Kcal. 443
28 ALUBIAS GUIADAS BEANS STEW BUFFET ENSALADA MERLUZA A LA ROMANA FISH IN BUTTER FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 50 Prot. 26 Lip. 24 Kcal. 554	29 ARROZ CON TOMATE ARROZ 3 DELICIAS RICE WITH TOMATO/VEGETABLES SALCHICHAS PLANCHA & LECHUGA WHITE SAUSAGES & LETTUCE FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 78 Prot. 20 Lip. 41 Kcal. 803	30 JORNADA GASTRONOMICA LA MUSICA ESPAGUETTI ECO BOLOÑESA PIZZA JAMON Y QUESO PETI Y FRUTA ECO Hid. 85 Prot. 18 Lip. 37 Kcal. 822	31 GARBANZOS GUIADOS CHICKPEAS STEWED CHICKPEAS VINAIGRETTE FILETE LOMO PLANCHA & PIMIENTOS LOIN STEAK & PEPPERS FRUTA ECOLOGICA/ECO FRUIT Hid. 66 Prot. 42 Lip. 29 Kcal. 709	VALOR MEDIO POR CADA 100GRAMOS DE PLATO ELABORADO

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!