

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO / NOT SCHOOL

4

Crema de calabacín/Zucchini cream
Pisto manchego
Pollo asado con patata gajo/Grilled chicken with potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 670 Prot. 42 Lip. 25 HC.64

5

Lentejas a la jardinera/Lentils with vegetables
Crema de lentejas al curry/Curry lentils cream
Tortilla de patata con pimientos/Spanish omelette with peppers
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 704 Prot. 29 Lip. 23 HC.90

6

Espaguetis con tomate/Spaghetti with tomato
Espaguetis carbonara/ Spaghetti carbonara
Salchichas al vino con ensalada/Sausages in wine sauce and salad
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 730 Prot. 22 Lip. 32 HC.84

7

Patatas guisadas con arroz/Potatoes with rice
Ensalada campera/Potatoes salad
Lenguado en salsa verde con guarnición/ Fish in butter in green sauce with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 614 Prot. 33 Lip. 14 HC.86

8

Cocido completo/Castilian stewed Sopa fideo ecológico/Organic noodle soup
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage
Morcillo, morcilla y chorizo
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 714 Prot. 46 Lip. 34 HC.53

11

SOSTENIBILIDAD – EL MAR
Lasaña de verduras/Vegetable lasagna
Hamburguesa a la plancha con tomate y ensalada/Burger with tomato and salad
Danonino ecológico/Eco yoghurt

Kcal. 597 Prot. 27 Lip. 21 HC.70

12

Arroz con tomate/Rice with tomato Paella
Bacalao al horno con pure de patata/Baked cod with mashed potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 636 Prot. 34 Lip. 12 HC.70

13

Puré de verduras/Vegetables cream
Acelgas salteadas/Chard
Escalopines con salsa de queso y ensalada/Steak with cheese sauce
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 590 Prot. 29 Lip. 17 HC.74

14

Fabada asturiana/White beans with chorizo
Ensalada de alubias/Beans salad
Carne guisada con patatas/Stewed meat with potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 760 Prot. 46 Lip. 32 HC.67

15

Coditos ecológicos con atún/Eco pasta with tun
Coditos ecológicos con queso/Eco pasta with cheese
Merluza con ensalada/Hake with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 683 Prot. 28 Lip. 21 HC.93

18

Lentejas con patatas/Lentils with potatoes
Ensalada de lentejas y quinoa/Lentils and quinoa salad
Tortilla de queso con verduras al vapor/Cheese omelette with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 674 Prot. 33 Lip. 25 HC.74

19

Macarrones eco boloñesa/ Organic pasta with meat
Ensalada de pasta/Pasta salad
Salmón con nata/Salmon with cream
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 795 Prot. 38 Lip. 35 HC.77

20

Judías verdes/Green beans
Brócoli salteado/Broccoli
Albóndigas con tomate/Meatballs with tomato
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 794 Prot. 32 Lip. 42 HC.66

21

Sopa de pescado/Fish soup
Sopa castellana/Castilian soup
Pollo al ajillo/Garlic chicken
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 620 Prot. 24 Lip. 21 HC.75

22

Crema de puerro y patata/Leek and potato cream
Lombarda con manzana y pasas/Red cabbage with apple and raisins
Filete de ternera con ensalada/Steak with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 686 Prot. 29 Lip. 26 HC.78

25

Arroz con tomate/Rice with tomato
Risotto de setas/ Mushroom risotto
Cazón adobado con ensalada/ Dogfish with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 719 Prot. 31 Lip. 19 HC.101

26

Cocido completo/Castilian stewed Sopa fideo ecológico/Organic noodle soup
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage
Morcillo, morcilla y chorizo
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 727 Prot. 46 Lip. 34 HC.53

27

Crema de calabaza y zanahoria/Pumpkin and carrot cream
Ensalada completa/Salad
Filete de lomo con berenjena/ Loin steak with eggplant
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 611 Prot. 26 Lip. 22 HC.73

28

Patatas a la riojana/Potatoes with chorizo
Patatas al horno con bechamel/Baked potatoes with bechamel
Lenguado con patata asada/ Fish in butter with roasted potato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 387 Prot. 22 Lip. 7 HC.54

29

Guisantes con jamón/Peas with ham
Coliflor rehogada/Cauliflower
Pavo estofado/Stewed turkey
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 555 Prot. 45 Lip. 22 HC.66

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO/NOT SCHOOL
4 Ensalada/Salad Pescado/Fish Lácteo/Lacteal	5 Sopa/Soup Ternera/Veal Lácteo/Lacteal	6 Verdura/Vegetables Pescado/Fish Fruta/Fruit	7 Crema/Cream Pavo/Turkey Lácteo/Lacteal	8 Ensalada/Salad Huevo/Egg Lácteo/Lacteal
11 Sopa/Soup Pollo/Chicken Fruta/Fruit	12 Verdura/Vegetables Huevo/Egg Lácteo/Lacteal	13 Ensalada/Salad Pescado/Fish Fruta/Fruit	14 Verdura/Vegetables Huevo/Egg Lácteo/Lacteal	15 Crema/Cream Ternera/Veal Lácteo/Lacteal
18 Verdura/Vegetables Pescado/Fish Lácteo/Lacteal	19 Ensalada/Salad Ternera/Veal Lácteo/Lacteal	20 Crema/Cream Huevo/Egg Fruta/Fruit	21 Ensalada/Salad Cerdo/Pork Lácteo/Lacteal	22 Sopa/Soup Pescado/Fish Lácteo/Lacteal
25 Verdura/Vegetables Huevo/Egg Lácteo/Lacteal	26 Ensalada/Salad Pescado/Fish Lácteo/Lacteal	27 Sopa/Soup Conejo/Rabbit Fruta/Fruit	28 Verdura/Vegetables Pollo/Chicken Lácteo/Lacteal	29 Crema/Cream Huevo/Egg Fruta/Fruit

CONSEJOS NUTRICIONALES

EL HIERRO El hierro es un mineral esencial para nuestro cuerpo, ya que ayuda a producir hemoglobina y mioglobina, dos proteínas que transportan el oxígeno a nuestras células.

El hierro lo encontramos en las carnes rojas especialmente, siendo fácilmente asimilable por nuestro organismo. También está presente en las legumbres, en estos casos lo ideal es acompañarlas con un cítrico para lograr una mayor absorción.

SOSTENIBILIDAD - EL MAR Sólo conocemos una pequeña parte de las diferentes especies marinas que habitan en nuestros océanos y en proporción hay mayor número de especies marinas que terrestres. Gracias al océano, nuestro planeta es oscuro y los corales son esenciales para la salud de nuestros mares, además de producir su propio protector solar para proteger a las algas. Las algas marinas generan más del 70% del oxígeno que respiramos. Por lo tanto recuerda lo importante que es no dejar residuos en playas, lagos o ríos ya que puede perjudicar el fondo marino y todas las especies que habitan en él.

