

## LUNES

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados. La información se corresponde con la primera opción de cada menú.

## MARTES

Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años.

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

VACACIONES /HOLIDAYS

VACACIONES /HOLIDAYS

VACACIONES /HOLIDAYS

6

VACACIONES /HOLIDAYS

7

VACACIONES /HOLIDAYS

8

Arroz blanco con tomate/Rice with tomato  
Arroz negro con calamares/Black rice with squid  
Lenguado con ensalada/Fish in butter with salad  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Kcal. 831 Lip. 32 HC. 99 Prot.33

9

Lentejas a la jardinera/Lentils with vegetables  
Crema de lentejas/Lentils cream  
Albóndigas con tomate/Meatballs with tomato  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 562 Lip. 17 HC. 59 Prot.39

10

Judías verdes con patata/Green beans with potatoes  
Brócoli gratinado/Broccoli  
Pollo asado con manzana/Grilled chicken with apple  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 559 Lip. 21 HC. 53 Prot.40

13

Patatas a la marinera/Potatoes with seafood  
Patatas con bacon y bechamel/Baked potatoes with bacon  
Merluza a la romana con ensalada de maíz  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 738 Lip. 29 HC. 73 Prot.40

14

Menestra de verduras/Vegetables  
Guisantes con jamón/Peas with ham  
Pavo con curry y cous cous/Turkey with curry and cous cous  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 621 Lip. 21 HC. 58 Prot.44

15

Cocido completo/Castillian stew  
Sopa fideo ecológico/Organic noodles soup  
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage  
Morcilla, morcillo y chorizo  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Kcal. 635 Lip. 23 HC. 67 Prot.36

16

JORNADA GASTRÓNOMICA DE TOY STORY

Coditos eco con bacon gratinados/Grilled pasta with bacon  
Perrito caliente/Hot dog  
Actimel  
Kcal. 757 Lip. 37 HC. 77 Prot.26

17

Crema de calabacín/Zucchini cream  
Pisto manchego  
Bacalao con arroz integral/Cod with whole rice  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 543 Lip. 23 HC. 50 Prot.30

20

Macarrones con tomate/Eco pasta with tomato  
Macarrones carbonara/Pasta carbonara  
Salchichas a las finas hierbas con ensalada/Sausages in herbs sauce with salad  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 770 Lip. 44 HC. 66 Prot.22

21

Judías pintas con arroz/Beans with rice  
Ensalada de judías/Beans salad  
Tortilla de patata con champiñón al ajillo/Spanish omelet with mushrooms  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 820 Lip. 30 HC. 93 Prot.32

22

Sopa de ave/o/Organic noodles soup  
Sopa castellana/Castillian soup  
Filete de lomo con pimientos asados/Loin steak with roasted peppers  
Gelatina/Jelly  
Kcal. 486 Lip. 23 HC. 42 Prot.24

23

Pure de verduras/Vegetables cream  
Ensalada completa/Complete salad  
Carne guisada con patatas/Stewed meat with potatoes  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 495 Lip. 23 HC. 48 Prot.26

24

Patatas a la riojana/Potatoes with chorizo  
Ensaladilla rusa/Russian salad  
Merluza en salsa con ensalada/Hake in sauce with salad  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 672 Lip. 24 HC. 73 Prot.36

27

Arroz blanco con tomate/Rice with tomato  
Paella  
Abadejo con guarnición/Pollock with garrison  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Kcal. 630 Lip. 18 HC. 88 Prot.12

28

Cocido completo/Castillian stewed  
Sopa fideo ecológico/Organic noodles soup  
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage  
Morcilla, morcillo y chorizo  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 635 Lip. 23 HC. 67 Prot.36

29

Crema de calabaza y zanahoria/Pumpkin and carrot cream  
Lombarda con manzana y pasas/Red cabbage with apple and raisins  
Tortilla de jamón con ensalada de tomate/Ham omelet with tomato salad  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Kcal. 536 Lip. 32 HC. 37 Prot.21

30

Coliflor con patata/Cauliflower with potatoes  
Acelgas salteadas/Chard  
Albóndigas de pollo en salsa/Chicken meatballs in sauce  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 478 Lip. 18 HC. 36 Prot.25

31

Espaguetis con chorizo y tomate/Spaghetti with chorizo and tomato  
Espaguetis al pesto/Spaghetti pesto  
Bacalao al horno/Grilled cod  
Fruta ecológica/Eco fruit  
Kcal. 659 Lip. 22 HC. 72 Prot.38



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 VACACIONES/HOLIDAYS	2 VACACIONES/HOLIDAYS	3 VACACIONES/HOLIDAYS
6 VACACIONES/HOLIDAYS	7 VACACIONES/HOLIDAYS	8 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	9 SOPA/SOUP CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL	10 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
13 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	14 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	15 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	16 CREMA/CREAM CERDO/PORK FRUTA/FRUIT	17 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL
20 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	21 VERDURA/VEGETABLE TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	22 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	23 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	24 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
27 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	28 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	29 SOPA/SOUP TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	30 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	31 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL

## CONSEJOS NUTRICIONALES - VITAMINA B9 Ó ÁCIDO FÓLICO.

El ácido fólico se denomina también vitamina B9 y proviene de "folium", que significa "hoja". Como el propio nombre indica, las fuentes más importantes de esta vitamina las tenemos en las verduras de hoja verde: espinacas, escarola, así como legumbres y el hígado.

La vitamina B9 es necesaria para la formación de nuevas células (especialmente las sanguíneas) así como la formación del tejido nervioso y el ADN.

## SOSTENIBILIDAD – TOY STORY

Las 7 "R" del pensamiento sostenible. Rediseñar: Fabricar / consumir productos teniendo en cuenta al medioambiente. Reducir: los productos que consumimos y/o residuos que generamos. Reutilizar: Dar nueva vida a productos que tenemos en casa. Reparar: Antes de tirar intentar arreglar, supondrá un ahorro en materias primas, energía y reducción de residuos. Regalar: Donar lo que ya no necesites, intercambiar productos. Reincorporar: los residuos orgánicos podemos devolverlos a la tierra y enriquecerla. Reciclar. Adopta el hábito de separar los residuos y depositarlo en el contenedor que corresponda.

¡Nuestro planeta nos lo agradecerá!

