

LUNES

3

Arroz basmati con verduras/Rice with vegetables
Paella
Pechuga de pollo con salsa de setas/Chicken breast fillet with mushrooms
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 756 Lip. 22 HC. 101 Prot.34

10

Crema de calabaza con naranja y cúrcuma/Pumpkin with orange and curcuma cream
Lombarda con manzana y pasas/Red cabbage with apple and raisins
Pavo estofado/Stewed turkey

Kcal. 512 Lip. 24 HC. 38 Prot.32

17

JORNADA GASTRONÓMICA SEGURIDAD Y SALUD

Espaguetis eco carbonara/Eco spaghetti carbonara
Costillas con salsa barbacoa/
Ribs with barbecue sauce

Kcal. 848 Lip. 60 HC. 65 Prot.33

24

VACACIONES /HOLIDAYS

MARTES

4

Lentejas con chorizo/Lentils with chorizo
Crema de lentejas/Lentils cream
Lenguado con ensalada/Fish in butter with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 717 Lip. 25 HC. 69 Prot.49

11

Patatas a la riojana/Potatoes with chorizo
Patatas con bechamel y beicon/Potatoes with bacon and bechamel
Tortilla de atún con ensalada de maíz/Tuna omelette and corn salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 728 Lip. 36 HC. 64 Prot.30

18

Garbanzos con acelgas/ Chickpeas with chards
Ensalada de garbanzos/Chickpeas salad
Ternera estofada con verduras/Stewed veal with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 546 Lip. 17 HC. 56 Prot.34

25

VACACIONES /HOLIDAYS

MIÉRCOLES

5

Macarrones eco boloñesa/Pasta bolognese
Macarrones eco con queso/Pasta with cheese
Lomo con pimientos/Loin steak with peppers
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 625 Lip. 24 HC. 72 Prot.26

12

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

19

Puré de verduras/Vegetables cream
Ensalada completa/Complete salad
Lenguado al horno con arroz integral/ Fish in butter with integral rice
Flan

Kcal. 660 Lip. 25 HC. 69 Prot.32

26

VACACIONES /HOLIDAYS

JUEVES

6

Crema de calabacín, puerro y jengibre/Zucchini, leek and ginger cream
Brócoli salteado/Broccoli
Bacalao al horno con patata cocida/Baked cod with cooked potato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 477 Lip. 12 HC. 58 Prot.30

13

Judías verdes con patata/Green beans with potatoes
Guisantes con jamón/ Peas with ham
Albóndigas con tomate/Meatballs with tomato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 477 Lip. 18 HC. 46 Prot.27

20

Lentejas a la jardinera/Lentils with vegetables
Ensalada de lentejas y quinoa/Lentils salad with quinoa
Pollo al curry/Chicken curry
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 531 Lip. 12 HC. 60 Prot.40

27

Judías pintas con arroz/Beans with rice
Ensalada de judías/Beans salad
Salchichas al vino con lechuga/Sausages with salad
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 778 Lip. 38 HC. 69 Prot.30

VIERNES

7

Alubias con verduras/Beans with vegetables
Crema de alubias/Beans cream
Huevos rellenos/Stuffed eggs
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 702 Lip. 27 HC. 66 Prot.41

14

Ensalada de pasta eco/Eco pasta salad
Fideua
Abadejo con guarnición/Pollock with garrison
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 769 Lip. 26 HC. 87 Prot.41

21

Arroz con tomate/Rice with tomato
Risotto de setas/Risotto
Bacalao con berenjena/Cod with eggplant
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 750 Lip. 26 HC. 87 Prot.36

28

Coliflor ajoarriero/ Cauliflower Pisto manchego
Merluza en salsa con ensalada de col/Hake in sauce with cabbage salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 488 Lip. 28 HC. 29 Prot.27

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	4 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	5 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	6 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	7 SOPA/SOUP CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL
10 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	11 VERDURA/VEGETABLE POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	12 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	13 ENSALADA/SALAD CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL	14 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
17 VERDURA/VEGETABLE POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	18 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	19 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	20 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	21 SOPA/SOUP TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL
24 VACACIONES/ HOLIDAYS	25 VACACIONES/ HOLIDAYS	26 VACACIONES/ HOLIDAYS	27 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	28 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL

CONSEJOS NUTRICIONALES – EL AGUA.

El agua es esencial para nuestro organismo, es vida. De hecho, 2/3 partes de nuestro cuerpo es agua.

El transporte y la excreción de sustancias se realiza a través del agua.

Nuestro organismo no es capaz de almacenarla, por lo que debemos ingerirla de forma regular.

Se recomienda beber 2,5 litros de agua al día, pero debemos tener en cuenta que los alimentos contienen una parte de agua, por lo que debemos beber 1,5-2 litros de agua al día.

SOSTENIBILIDAD – SEGURIDAD Y SALUD

Beneficios que nos regalan los árboles. Combaten el cambio climático, limpian el aire, proporcionan oxígeno, disminuyen el CO₂, refrescan las calles y la ciudad, conservan energía, ahorran agua, ayudan a prevenir la contaminación del agua, ayudan a prevenir la erosión del terreno, protegen a los niños de los rayos ultravioletas, proporcionan alimento, proporcionan un hábitat para la vida silvestre... Los árboles proporcionan salud y bienestar a todos nosotros y a nuestro planeta.