

LUNES

2

Patatas a la marinera/Seafood potatoes
Ensaladilla rusa/Russian salad
Merluza a la romana con ensalada/Hake with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 738 Lip. 29 HC. 73 Prot.40

9

Alubias con verduras/Beans with vegetables
Crema de alubias/Beans cream
Salchichas a las finas hierbas con lechuga/Sausages with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 756 Lip. 38 HC. 64 Prot..31

16

Crema de puerro y patata/Leek and potatoes salad
Brócoli rehogado/Broccoli
Merluza en salsa con ensalada/Hake in sauce with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 520 Lip. 22 HC. 45 Prot.31

23

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Crema de lentejas/Lentils cream
Tortilla de patata con pimientos/Spanish omelette with roasted peppers
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 797 Lip. 30 HC. 90 Prot.33

30

Vichyssoise
Zanahorias y patatas rehogadas/Carrots and potatoes
Filetes rusos en salsa/Russian style steak in sauce
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 460 Lip. 17 HC. 42 Prot.26

MARTES

3

Menestra de verduras/Vegetables stew
Ensalada completa/Complete salad
Pavo estofado con cous cous/Stewed turkey wit cous cous
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 717 Lip. 32 HC. 58 Prot.43

10

Macarrones eco con tomate/Eco pasta with tomato
Macarrones eco gratinados/Baked eco pasta
Ternera estofada con zanahorias/Stewed beef with carrots
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 643 Lip. 21 HC. 78 Prot.30

17

Cocido completo/Castilian 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

24

JORNADA GASTRONÓMICA SOSTENIBILIDAD DEL AGUA

Sopa de ave/Soup
Hamburguesa completa/Hamburger
Crepes de chocolate/Chocolate crepes

Kcal. 591 Lip.0, 13 HC. 39 Prot.27

31

Fabada asturiana/Stewed beans
Alubias en vinagreta/Vinaigrette beans
Tortilla de queso con ensalada de maíz/Cheese omelette with corn salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 701 Lip. 33 HC. 55 Prot.36

MIÉRCOLES

4

Cocido completo/Castilian 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

11

Crema de calabacín/Zucchini cream
Calabacín al horno con pavo y queso/Baked zucchini with turkey and cheese
Pollo al ajillo con arroz integral/Garlic chicken with whole rice
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 736 Lip. 46 HC. 48 Prot.30

18

Macarrones eco con chorizo/Organic pasta with chorizo
Macarrones eco con verduritas y soja/Organic pasta with vegetables and soya
Escalopines al curry/Steak with curry
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 794 Lip. 39 HC. 69 Prot.39

25

Arroz con tomate/Rice with tomato
Arroz integral con verduras/Whole rice with vegetables
Pollo asado con manzana/Roasted chicken with apple
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 754 Lip. 27 HC. 90 Prot.34

JUEVES

5

Coditos eco con atún y tomate/Organic pasta with tuna and tomato
Coditos eco con beicon/Organic pasta with bacon
Albóndigas de pollo con verduras/Chicken meatballs with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 689 Lip. 24 HC. 70 Prot..44

12

Lentejas con chorizo/Lentils with chorizo
Ensalada de lentejas/Lentils salad
Filete de pavo a la plancha/Turkey steak
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 538 Lip. 14 HC. 51 Prot.46

19

Coliflor ajoarriero/Cauliflower
Ensalada completa/Complete salad
Pollo al chilindrón con patatas/Stewed chicken with potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 586 Lip. 25 HC. 45 Prot.40

26

Crema de calabaza y boniato/Pumpkin and sweet potato cream
Espinacas rehogadas/Spinach
Albóndigas con tomate/Meatballs with tomato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 420 Lip. 18 HC. 35 Prot.24

VIERNES

6

Crema de verduras/Vegetables cream
Judías verdes con patata/Green beans with potatoes
Bacalao con arroz integral/Cod with whole rice
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 568 Lip. 21 HC. 57 Prot.31

13

Patatas guisadas con arroz/Potatoes with rice
Ensalada de patata/Potatoes salad
Lenguado con berenjena/Fish in butter with eggplant
Yogures variados/Varied yoghurts

Kcal. 697 Lip. 22 HC. 78 Prot.41

20

Arroz con tomate/Rice with tomato
Paella
Calamares guisados con guarnición/Stewed squid with garrison
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 725 Lip. 24 HC. 91 Prot.31

27

Potaje/Potage
Ensalada de garbanzos/Chickpeas salad
Salmón cremoso/Salmon
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 733 Lip. 29 HC. 65 Prot.44

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
2 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	3 ENSALADA/SALAD CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL	4 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	5 VERDURA/VEGETABLE TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	6 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
9 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	10 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	11 ENSALADA/SALAD CERDO/PORK FRUTA/FRUIT	12 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	13 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
16 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	17 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	18 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	19 SOPA/SOUP CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL	20 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
23 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	24 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	25 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	26 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	27 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
30 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	31 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL			

CONSEJOS NUTRICIONALES - VITAMINA D O CALCIFEROL

La vitamina D, se denomina también calciferol. Podemos encontrarla en los lácteos, el pescado y la carne, aunque también podemos obtenerla del sol, que se encarga de transformar el colesterol subcutáneo en vitamina D. (Es importante aplicarnos siempre protección solar así como evitar las horas centrales de sol).

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fósforo, por lo que es fundamental para la formación y el mantenimiento de los huesos.

SOSTENIBILIDAD - DÍA DEL AGUA

El agua es un recurso esencial para la vida, la salud y nutrición de todas las personas, pero es un recurso limitado y de ahí la importancia de hacer un buen uso del mismo. Debemos hacer un uso responsable del agua y contribuir a ser más sostenibles - Al lavarte las manos o dientes recuerda cerrar el grifo del agua mientras te enjabonas o cepillas. Revisa al finalizar que los grifos quedan bien cerrados sin goteo. Cuando dejas correr el agua de la ducha para que salga caliente, puedes recogerla y aprovecharla en otros usos, como para regar las plantas o lavar los platos.