

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

VACACIONES/HOLIDAYS

VACACIONES/HOLIDAYS

VACACIONES/HOLIDAYS

VACACIONES/HOLIDAYS

7

8

9

10

11

VACACIONES/HOLIDAYS

VACACIONES/HOLIDAYS

VACACIONES/HOLIDAYS

Arroz blanco con tomate/Rice with tomato
Filete de lomo a la plancha con pimientos/Loin steak with peppers
Fruta ecológica/Eco fruit

Crema de verduras/Vegetables cream
Pollo asado con manzana/Roast chicken with apple
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.739 Lip.32 HC.87 Prot.24

Kcal.505 Lip. 21 HC.43 Prot.32

14

15

16

17

18

Cocido completo/Castillian stew
Sopa fideo ecológico/Organic noodles soup
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage
Morcilla, morcillo y chorizo
Fruta ecológica/Eco fruit

Judías verdes rehogadas con patata/Green beans with potatoes
Pavo estofado con cous cous/Stewed turkey with cous cous
Fruta ecológica/Eco fruit

Patatas a la riojana/Potatoes with chorizo
Merluza en salsa con verduras/Hake in sauce with vegetables
Yogures variados/Varied yoghurts

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Tortilla de patata con champiñón rehogado/Spanish omelette with mushrooms
Fruta ecológica/Eco fruit

Menestra de verduras/Vegetable mix
Lenguado con arroz integral/Fish in butter with whole rice
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 635 Lip. 23 HC. 67 Prot.36

Kcal.530 Lip.19 HC.54 Prot.30

Kcal.715 Lip.25 HC.80 Prot.36

Kcal.787 Lip. 30 HC.88 Prot.34

Kcal. 572 Lip.21 HC. 57 Prot.34

21

22

23

24

25

Macarrones ecológicos con tomate/Organic pasta with tomato
Salchichas a las finas hierbas con ensalada/ Sausages with salad
Yogures variados/Varied yoghurts

Vichyssoise
Escalopines al queso con ensalada/Steak in cheese sauce with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Ensalada campera/Potatoes salad
Bacalao con brócoli/Cod with broccoli
Yogures variados/Varied yoghurts

Judías blancas estofadas/Stewed white beans
Albóndigas con verduras/Meatballs with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

Guisantes con jamón/Peas with ham
Pechuga de pavo a la plancha con cous cous/Turkey steak with cous cous
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.770 Lip.44 HC.66 Prot.22

Kcal.752 Lip.36 HC.65 Prot.36

Kcal. 710 Lip.28 HC.64 Prot.44

Kcal.624 Lip.18 HC.68 Prot.39

Kcal.510 Lip.16 HC. 51 Prot.34

28

29

30

Patatas con bechamel y beicon/Roast potatoes with bacon
Merluza a la romana con quinoa/ Hake with salad quinoa
Fruta ecológica/Eco fruit

Cocido completo/Castillian stew
Sopa fideo ecológico/Organic noodles soup
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage
Morcilla, morcillo y chorizo
Fruta ecológica/Eco fruit

Coliflor rehogada con patatas/Cauliflower with potatoes
Tortilla de queso con ensalada de maíz/Cheese omelette with corn salad
Flan de vainilla/Vanilla flan

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.

Kcal. 769 Lip. 36 HC.89 Prot.43

Kcal. 635 Lip. 23 HC. 67 Prot.36

Kcal.534 Lip.32 HC.26 Prot.21

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 VACACIONES/ HOLIDAYS	2 VACACIONES/ HOLIDAYS	3 VACACIONES/ HOLIDAYS	4 VACACIONES/ HOLIDAYS
7 VACACIONES/ HOLIDAYS	8 VACACIONES/ HOLIDAYS	9 VACACIONES/ HOLIDAYS	10 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	11 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
14 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	15 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	16 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	17 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	18 ENSALADA/SALAD CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL
21 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	22 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	23 VERDURA/VEGETABLE PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	24 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	25 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
28 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	29 VERDURA/VEGETABLE TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	30 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT		

CONSEJOS NUTRICIONALES – ALIMENTACIÓN COHERENTE: CÓMO CONVERTIR LA HORA DE LA COMIDA EN UN ACTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.