

## LUNES

2

VACACIONES/HOLIDAYS

## MARTES

3

Espirales con atún tomate/Organic pasta with tuna and tomato  
Albóndigas con verduritas/Meatballs with vegetables  
Fruta ecológica/Eco fruit

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

## MIÉRCOLES

4

Puré de verduras/Vegetables cream  
Tortilla de patata con ensalada/  
Spanish omelette with salad  
Yogures variados/Variied yoghurts

Kcal.578 Lip.29 HC.55 Prot.18

## JUEVES

5

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

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

## VIERNES

6

Judías verdes con patata/Green  
beans with potatoes  
Lenguado con ensalada de tomate/  
Fish in butter with tomato salad  
Yogures variados/Variied yoghurts

Kcal.530 Lip.18 HC.58 Prot.28

9

Lentejas a la jardinera/Lentils with  
vegetables  
Merluza a la romana con  
calabacín/Hake with zucchini  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.713 Lip.25 HC.72 Prot.44

10

Brócoli gratinado /Baked broccoli  
Pollo en pepitoria con  
lechuga/Stewed chicken with  
lettuce  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.552 Lip.30 HC.28 Prot.38

11

Arroz negro con calamares/Black  
rice with squid  
Bacalao con pisto/Cod with  
ratatouille  
Yogures variados/Variied yoghurts

Kcal.676 Lip.17 HC.83 Prot.41

12

Alubias blancas estofadas/ Stewed  
white beans  
Escalope con salsa de queso/Steak  
with cheese sauce  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.602 Lip.16 HC.63 Prot.37

13

Crema de calabaza/Pumpkin cream  
Carne guisada con cous  
cous/Stewed meat with cous cous  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 655 Lip.27 HC.68 Prot.30

16

Guisantes con jamón/Green peas with  
ham  
Tortilla de queso con ensalada/Cheese  
omelette with salad  
Yogures variados/Variied yoghurts

Kcal.513 Lip.30 HC.28 Prot.28

17

Coditos con chorizo/Pasta with  
chorizo  
Lenguado en salsa con patata  
asada/Fish in butter with sauce and  
roasted potato  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.653 Lip.21 HC.78 Prot.34

18

Vichyssoise  
Pavo estofado con arroz  
integral/Stewed turkey with whole  
rice  
Yogures variados/Variied yoghurts

Kcal.647 Lip.29 HC.56 Prot.34

19

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

Kcal.738 Lip.32 HC.86 Prot.23

20

Garbanzos guisados/Stewed  
chickpeas  
Salchichas con tomate con ensalada  
de maíz/Sausages and corn salad  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.716 Lip.39 HC.54 Prot.29

23

Coliflor rehogada/Cauliflower  
Huevos con bechamel/Eggs with  
bechamel  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.520 Lip.31 HC.27 Prot.28

24

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

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

25

Patatas a la riojana/Stewed  
potatoes with chorizo  
Bacalao en salsa con lechuga/Cod in  
sauce with lettuce  
Actimel

Kcal.660 Lip.23 HC.68 Prot.38

26

Crema de calabacín/Zucchini cream  
Pollo al curry con verduras/Chicken  
curry with vegetables  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 563 Lip.32 HC.32 Prot.32

27

Lentejas estofadas/Stewed lentils  
Merluza al ajo arriero con puré de  
patata/Baked hake with mashed  
potatoes  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 633 Lip.18 HC.69 Prot.41

30

Sopa de ave con huevo y jamón/Soup with  
egg and ham  
Hamburguesa a la plancha con  
ensalada/Burger with salad  
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.454 Lip.16 HC.38 Prot.27

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados. Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años

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

## CONSEJOS NUTRICIONALES: ACTIVIDAD FÍSICA

Está demostrado que la infancia y la adolescencia son dos etapas fundamentales en la vida de nuestros hijos. La realización de actividad física ayudará a evitar enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes y cáncer en la vida adulta.

Con 1 hora de ejercicio físico al día es suficiente para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular y la adiposidad.

¡Muévete!