

LUNES

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.

4

VACACIONES/HOLIDAYS

MARTES

5

VACACIONES/HOLIDAYS

MIÉRCOLES

6

VACACIONES/HOLIDAYS

JUEVES

7

VACACIONES/HOLIDAYS

VIERNES

1

VACACIONES/HOLIDAYS

8

VACACIONES/HOLIDAYS

11

Puré de verduras/Vegetables cream
Salchichas al vino con patata
cocida/Wine stewed sausage with baked
potato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.668 Lip.40 HC.51 Prot.20

18

Patatas a la riojana/Stewed
potatoes with chorizo
Merluza en salsa de pimientos con
lechuga/Hake with peppers sauce
and lettuce
Yogures variados/ Sorted yoghurts

Kcal.676 Lip.24 HC.73 Prot.36

25

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Lenguado en salsa verde con lechuga/Fish
in butter with green sauce and lettuce
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.765 Lip.25 HC.81 Prot.46

12

Sopa de ave con lluvia/Organic
noodle soup
Escalopines con salsa de
queso/Steak with cheese cream
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal. 547 Lip. 28 HC.38 Prot.32

19

Crema de calabacín/Zucchini cream
Filete de pollo a la plancha con
ensalada/Grilled chicken fillet with
salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.392 Lip.19 HC.28 Prot.24

26

Coliflor al ajo arriero/Cauliflower
Filete de lomo con pimientos
asados/Loin steak with roasted
peppers
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.445 Lip.25 HC.30 Prot.21

13

Lentejas a la jardinera/Lentils with
vegetables
Tortilla española con
lechuga/Spanish omelette with
lettuce
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal. 720 Lip. 27 HC.80 Prot.32

20

Espaguetis ecológicos con
tomate/Organic spaguetis with
tomato
Abadejo con verduritas/Fish with
vegetables
Yogures variados/ Sorted yoghurts

Kcal.708 Lip.19 HC.89 Prot.41

27

Arroz con tomate/Rice with tomato
Albóndigas con verduras/Meatballs
with vegetables
Yogures variados/ Sorted yoghurts

Kcal.679 Lip.24 HC.84 Prot.28

14

Judías verdes con tomate/Green
beans with tomato
Lenguado a la romana con patata
asada/ Fish in butter with roasted
potato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.747 Lip. 34 HC.69 Prot.34

21

Alubias blancas con verduras/White
beans with vegetables
Tortilla de jamón con ensalada de
tomate/Ham omelette with tomato
salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.733 Lip.32 HC.67 Prot.34

28

Vichyssoise
Alitas de pollo asadas con salsa y cous
cous/Chicken wings with sauce and
cous cous
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.814 Lip.45 HC.64 Prot.34

15

Garbanzos estofados/Stewed
chickpeas
Pollo al curry con manzana
asada/Curry chicken with roasted
apple
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.807 Lip.40 HC.62 Prot.41

22

Sopa minestrone/Minestrone soup
Carne guisada con tomate
y brócoli al vapor/Stewed meat
with tomato sauce and broccoli
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.594 Lip.25 HC.56 Prot.31

29

Cocido completo/Castillian stew
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 VACACIONES/HOLIDAYS
4 VACACIONES/HOLIDAYS	5 VACACIONES/HOLIDAYS	6 VACACIONES/HOLIDAYS	7 VACACIONES/HOLIDAYS	8 VACACIONES/HOLIDAYS
11 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	12 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	13 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	14 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	15 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
18 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	19 SOPA/SOUP CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL	20 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	21 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	22 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL
25 SOPA/SOUP TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	26 CREMA/CREAM CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL	27 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	28 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	29 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL

CONSEJOS NUTRICIONALES: COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE LOS LACTEOS

Los LÁCTEOS incluyen la leche, el queso, el yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla, que por su alto contenido en grasa se encuentra en el grupo de "Aceites y grasas". Son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio (imprescindible para el desarrollo óseo), fósforo y vitaminas A, D y del grupo B. Sin embargo, contienen también grasas saturadas, por lo que para ciertos grupos hay que tratar de escoger leche y derivados lácteos reducidos en grasas.

Frecuencia de consumo: 2 - 3 raciones al día (una ración equivale a un vaso de leche de 200ml, 2 yogures, 2 petit-suisse, 125 gr de queso fresco, 40 gr de queso manchego...)