

LUNES

1

Patatas con costillas/Stewed potatoes with ribs
Merluza al limón con lechuga/Lemon hake with lettuce
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.761 Lip.35 HC.63 Prot.43

8

Lentejas a la jardinera/Lentils with vegetables
Tortilla española con champiñón/Spanish omelette with mushrooms
Fruta ecológica/Eco fruit

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

15

VACACIONES/HOLIDAYS

MARTES

2

Alubias blancas estofadas/Stewed white beans
Pollo asado con ensalada/Grilled chicken with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.691 Lip.27 HC.55 Prot.48

9

Judías verdes con patata/Green beans with potatoes
Albondigas de ternera con verduras/Meatballs with vegetables
Fruta ecológica/Eco fruit

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

16

VACACIONES/HOLIDAYS

23

Crema parmentier/Parmentier cream
Lenguado con patata asada/Fish in butter with baked potato
Flan de vainilla/Vanilla flan

Kcal.724 Lip.30 HC.75 Prot.33

MIÉRCOLES

3

Crema de zanahoria y calabaza/Carrot and pumpkin cream
Tortilla de queso con arroz integral/Cheese omelette with whole rice
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.597 Lip.29 HC.55 Prot.24

10

Arroz con tomate/Rice with tomato
Pavo estofado con cous cous/Stewed turkey with cous cous
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.852 Lip.32 HC.112 Prot.36

17

Patatas a la marinera/Seafood potatoes
Huevos rellenos en salsa/Stuffed eggs in sauce
Ensalada de zanahoria/Carrot salad
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal. 775 Lip. 35 HC.70 Prot.39

24

Cocido completo/Castilian stew
Sopa fideo ecológico/Organic noodle soup
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage
Morcillo, morcilla y chorizo
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.642 Lip.23 HC.67 Prot.36

JUEVES

4

Macarrones ecológicos boloñesa/Organic noodle pasta with meat and tomato
Abadejo con patata cocida/Fish with boiled potato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.806 Lip.24 HC.101 Prot.41

11

Cocido completo/Castilian 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

18

Puré de verduras/Vegetables cream
Salchichas en salsa de tomate con patata dado/ Tomato stewed sausage with potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.648 Lip.36 HC.54 Prot.20

25

Menestra de verduras/Stewed vegetables
Filete de lomo a la plancha/Loin steak
Puré de patata/Mashed potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.594 Lip.27 HC.48 Prot.29

VIERNES

5

Guisantes con jamón/Peas with ham
Hamburguesa con tomate con pasta integral/Burger with tomato and whole noodle
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.590 Lip.18 HC.33 Prot.39

12

Caracolas con atún y tomate/Pasta with tuna and tomato
Lenguado ajoarriero con lechuga/ Fish in butter with lettuce
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.810 Lip.31 HC.84 Prot.50

19

Potaje/ Stewed chickpeas
Palometa en adobo con calabacín/Pomfret with zucchini
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.691 Lip.25 HC.64 Prot.43

26

Espaguetis ecológicos con tomate/Organic spaghetti with tomato
Tortilla de atún/Tuna omelette
Ensalada de maíz/Corn salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.673 Lip.31 HC.67 Prot.26

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
1 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	2 ENSALADA/SALAD CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL	3 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUI	4 VERDURA/VEGETABLE CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL	5 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUI
8 SOPA/SOUP TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	9 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	10 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUI	11 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	12 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
15 VACACIONES/HOLIDAYS	16 VACACIONES/HOLIDAYS	17 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	18 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	19 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
22 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	23 SOPA/SOUP CERDO/PORK FRUTA/FRUIT	24 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	25 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	26 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL

CONSEJOS NUTRICIONALES: COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE LAS LEGUMBRES

Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc) poseen un contenido nutricional importante por su alta cantidad en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas de grupo B, vitamina E y minerales (hierro, calcio, zinc, magnesio y potasio). También tienen un alto contenido en fibra.

Frecuencia de consumo: al menos 2-3 veces a la semana.

Es conveniente cocinarlas junto con cereales (especialmente arroz), patatas y verduras para mejorar la absorción de sus proteínas.