

LUNES

1

Patatas a la riojana/Stewed potatoes with chorizo
Merluza a la romana con ensalada/Hake with salad
Fruta ecológica/Eco fruit

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

8

Alubias blancas con verduras/White beans with vegetables
Tortilla de queso/Cheese omelette
Lechuga/Lettuce
Natillas/Custard

Kcal. 710 Lip.29 HC.64 Prot.37

15

Macarrones eco boloñesa/Organic noodle bolognese
Bacaladilla en salsa de pimientos/Fish in pepper sauce
Calabaza asada/Roasted pumpkin
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.740 Lip.32 HC.74 Prot.35

22

Garbanzos estofados/Stewed chickpeas
Tortilla de champiñón/Mushroom omelette
Ensalada de maíz/Corn salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.680 Lip.32 HC.57 Prot.28

29

VACACIONES/HOLIDAYS

MARTES

2

Judías verdes rehogadas con patata/Green beans with potatoes
Carne estofada con tomate/Stewed meat with tomato
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.619 Lip.27 HC.56 Prot.30

9

Paella
Filete de lomo adobado a la plancha/Loin steak
Ensalada de zanahoria/Carrots salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.680 Lip.26 HC.80 Prot.26

16

Lentejas a la jardinera/Lentils with vegetables
Tortilla española/Spanish omelette
Ensalada/Salad
Fruta ecológica/Eco fruit

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

23

Cous cous con verduras/Cous cous with vegetables
Abadejo rebozado/Fish
Ensalada de tomate/Tomato salad
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.785 Lip.26 HC.94 Prot.42

30

VACACIONES/HOLIDAYS

MIÉRCOLES

3

Coditos ecológicos carbonara/Organic noodle carbonara
Tortilla de jamón /Ham omelette
Lechuga/Lettuce
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.820 Lip.45 HC.66 Prot.33

10

Crema de calabacín/Zucchini cream
Pollo al curry/Chicken curry
Patata asada/Roasted potato
Yogures variados/Sorted yoghurts

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

17

Coliflor con patatas/Cauliflower with potatoes
Escalopines con salsa de queso/Steak with cheese cream
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.670 Lip.34 HC.45 Prot.37

24

Crema de calabaza y zanahoria/Pumpkin and carrot cream
Pollo asado con manzana/Grilled chicken with apple
Yogures variados/Sorted yoghurts

Kcal.512 Lip.20 HC.43 Prot.32

31

VACACIONES/HOLIDAYS

JUEVES

4

Crema de verduras/Vegetables cream
Albóndigas de ternera en salsa/Meatballs in sauce
Arroz integral/Whole rice
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.562 Lip.23 HC.56 Prot.28

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.642 Lip.23 HC.67 Prot.36

18

Guisantes con jamón/Peas with ham
Pollo al chilindrón/Chicken in sauce
Puré de patata/Mashed potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.653 Lip.29 HC.51 Prot.39

25

Sopa de ave con lluvia/Noodle soup
Hamburguesa con tomate y patatas fritas/Burger with tomato and chips
Torrijas caseras

Kcal.669 Lip.23 HC.57 Prot.30

VIERNES

5

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Abadejo en salsa/Fish in sauce
Patatas al vapor/Steamed potatoes
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.656 Lip.14 HC.78 Prot.43

12

Ensalada de pasta/Pasta salad
Lenguado/Fish in butter
Calabacín rehogado/Zucchini
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.630 Lip.15 HC.84 Prot.34

19

Arroz con tomate/Rice with tomato
Merluza en salsa verde/Hake in green sauce
Brocolí al ajillo/Broccoli with garlic
Fruta ecológica/Eco fruit

Kcal.693 Lip.25 HC.83 Prot.31

26

VACACIONES/HOLIDAYS

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 CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL | 2 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL | 3 VERDURA/VEGETABLE POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT | 4 SOPA/SOUP TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL | 5 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL |
| 8 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT | 9 VERDURA/VEGETABLE CONEJO/RABBIT LÁCTEO/LACTEAL | 10 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT | 11 VERDURA/VEGETABLE PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL | 12 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL |
| 15 VERDURA/VEGETABLE TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL | 16 ENSALADA/SALAD HIGADO/LIVER LÁCTEO/LACTEAL | 17 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT | 18 ENSALADA/SALAD CERDO/PORK LÁCTEO/LACTEAL | 19 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL |
| 22 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL | 23 CREMA/CREAM PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL | 24 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT | 25 VERDURA/VEGETABLE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT | 26 VACACIONES/HOLIDAYS |
| 29 VACACIONES/HOLIDAYS | 30 VACACIONES/HOLIDAYS | 31 VACACIONES/HOLIDAYS | | |

CONSEJOS NUTRICIONALES: COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE LA CARNE

Las partes musculares del animal aportan proteínas de alta calidad, hierro, fósforo, moderadas cantidades de vitaminas B1, B2, B12 y cantidades variables de grasa. *Frecuencia de consumo:* 2 a 4 veces por semana evitando elegir siempre como medio de cocinado la fritura.

Las vísceras contienen proteínas, grasas, hierro, vitaminas B1, B2, B12, A y D. *Frecuencia de consumo:* una vez a la semana (hígado de ternera, higadillos de pollo...)

Los embutidos contienen proteínas, hierro y vitaminas similares a las de la carne, pero cantidades de grasa muy diferentes entre sí. *Frecuencia de consumo:* ocasional, salvo los poco grasos como pechuga de pavo o jamón cocido bajo en grasa.

