

LUNES / MONDAY



MARTES/TUESDAY

VALOR MEDIO POR CADA 100  
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

5

Crema de calabacín  
Zucchini cream  
Coliflor ajoarriero  
Cauliflower "ajoarriero"  
Pollo con manzana / Chicken with apple  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 483 Prot 20 Hid. 34 Lip. 22

6

Garbanzos con chorizo / Chickpea with sausage  
Ensalada de garbanzos  
Chickpea salad  
Tortilla de patata/Ensalada de zanahoria  
Omelette/Buffer of salads  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 786 Prot 36 Hid. 67 Lip. 40

7

Arroz con tomate/Rice with tomato  
Arroz a la zamorana/Riz "a la zamorana"  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
Fruta en almibar/Fruit in syrope  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal. 529 Prot 26 Hid. 43 Lip. 22

8

Sopa de pollo  
Chicken Soup  
Sopa de pescado / Fish soup  
Lomo con pimientos  
Loín with pepper  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 639 Prot 22 Hid. 71 Lip. 25

9

Alubias con verduras/Beans with vegetables  
Ensalada de alubias/Beans salad  
Lenguado empanado con ensalada de tomate  
Sole with tomato salad  
Actimel  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 567 Prot 33 Hid. 47 Lip. 24

12

Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Crema de lentejas/Lentils Cream  
Escalope con champiñón  
Scalope with mushroom  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 671 Prot 34 Hid. 61 Lip. 28

13

Lasaña boloñesa  
Buffet de ensaldas/Buffer of salads  
Tortilla francesa con ensalada  
Omelette with salads  
Fruta en almibar/Fruit in syrope  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 676 Prot 20 Hid. 41 Lip. 45

14

Crema de calabaza y naranja/ Pumpkin cream and orange  
Brócoli salteado/ Broccoli  
Albóndigas con tomate  
Meatballs with tomato  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal. 421 Prot 14 Hid. 36 Lip. 20

15

COCIDO CASTELLANO  
Sopa de fideos ecológicos  
Garbanzos con berza  
Morcillo, morcilla, chorizo y tocino  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 653 Prot 43 Hid. 62 Lip. 25

16

Patatas marinera o Ensalada campera  
Potatoes "marinera" or Salad  
Lenguado Orly / Buffet de ensalada  
Sole Orly / Buffet of salads  
Yogur ecológico  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 482 Prot 23 Hid. 40 Lip. 22

19

Crema de zanahoria / Carrot cream  
Zanahorias rehogadas / Carrots  
Escalopines de ternera al queso  
Beef with cheese  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 564 Prot 23 Hid. 45 Lip. 29

20

Espirales ecológicos con tomate o queso  
Organic spiral with tomato or chesse  
Merluza al limón/ Buffet de ensalada  
Hake / Buffet of salads  
Fruta en almibar/Fruit in syrope  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 560 Prot 27 Hid. 63 Lip. 17

21

Fabada asturiana  
Ensalada de alubias/Bean salad  
Pechuga de pollo al ajillo con calabacín  
Chicken with zucchini  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal. 636 Prot 43 Hid. 62 Lip. 21

22

Arroz con tomate/Rice with tomato  
Paella  
Salchichas con tomate  
Sausages with tomato  
Yogures variados  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 607 Prot 26 Hid. 73 Lip. 20

23

Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Crema de lentejas/Lentils Cream  
Tortilla de patata/ Buffet de ensalada  
Omelette/ Buffet of salads  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 671 Prot 34 Hid. 61 Lip. 28

26

Crema de Verduras/ Vegetables cream  
Judías verdes con tomate  
Green beans with tomato  
Albóndigas en salsa  
Meatballs in sauce  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 483 Prot 20 Hid. 34 Lip. 22

27

FIESTA CUENTOS Y TEBEOS  
Patatas con bacon y nata ó ali oli  
Potatoes with bacon and cream or ali oli  
San Jacobos caseros/ Buffet de ensalada/ Buffet of salads  
Natillas/ Custard  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 623 Prot 25 Hid. 26 Lip. 53

28

Garbanzos con chorizo / Chickpea with sausage  
Ensalada de garbanzos  
Chickpea salad  
Merluza al horno con pisto  
Hake  
Fruta ecológica variada/ Varied ecological fruit  
Kcal 629 Prot 37 Hid. 68 Lip. 49

29

FESTIVO

30

FESTIVO

LUNES/LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/ VENDREDI
			1 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	2 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
5 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	8 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	9 CREMA/CREAM EGG/HUEVO FRUTA / FRUIT
12 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	13 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	14 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 CREMA/CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES EGG/VEAL FRUTA / FRUIT
19 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN LACTEO / LACTEAL	21 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	23 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
26 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	27 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	28 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT		

**CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - Frutas y Verduras**

Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las vitaminas).

Su aportación de vitamina C, carotenos, hidratos de carbono, fibra, ácido fólico y sales minerales son imprescindibles para nuestro organismo.

**INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL**

**TIPS FOR A BALANCED DIET - Fruits and Vegetables**

A healthy diet should include abundant fruits and vegetables, both raw and lightly cooked (prolonged cooking destroys vitamins).

They supply important nutrients, as vitamin C, carotenoids, carbohydrates, fiber, folic acid and mineral salts, which are essential for our body.