

LUNES / MONDAY



MARTES/TUESDAY

VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

7
Patatas estofadas/ Potatoes
Ensaladilla rusa
Merluza al limón con ensalada
Lemon hake with salad
Fruta en almibar/Fruit in syrope
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 486 Prot 17 Hid. 52 Lip. 47

8
COCIDO CASTELLANO
Sopa de fideos ecológicos
Garbanzos con berza
Morcillo, morcilla, chorizo y tocino
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14

9
Crema de verduras/Vegetables cream
Aceitunas y patatas rehogadas
Chard with potato
Pollo asado con verduras
Chicken with vegetables
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 483 Prot 22 Hid. 35 Lip. 25

10
Arroz con tomate/Rice with tomato
Paella mixta
Lenguado empanado con ensalada de tomate
Sole with tomato salad
Natillas / Custard
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 532 Prot 37 Hid. 39 Lip. 21

11
Alubias con verduras/Beans with vegetables
Ensalada de alubias/Bean salad
Salchichas con tomate
Sausage with tomato
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 566 Prot 21 Hid. 17 Lip. 45

14
Sopa de fideos ecológicos
Organic noodle soup
Sopa de pescado / Fish soup
Albóndigas en salsa
Meatballs in sauce
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 460 Prot 16 Hid. 37 Lip. 24

15
Lentejas con chorizo/ Lentils with sausage
Crema de lentejas/Lentils Cream
Tortilla de patata/ Buffet de ensalada
Omelette/ Buffet of salads
Fruta en almibar/Fruit in syrope
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 666 Prot 37 Hid. 62 Lip. 26

16
Crema de calabacín
Zucchini cream
Coliflor ajoarriero
Cauliflower "ajoarriero"
Pollo al ajillo / Chicken "al ajillo"
Fruta variada Melon/Varied ecological fruit
Kcal. 473 Prot 16 Hid. 47 Lip. 21

17
Macarrones ecológicos con tomate o carbonara
Organic macaroni with tomato or carbonara
Merluza Orly / Buffet de ensalada
Hake Orly / Buffet of salads
Yogur ecológico/Ecological yogurt
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34

18
Garbanzos con bacalao/Chickpea with cod
Ensalada de garbanzos
Chickpea salad
Escalope con calabacín
Scalope with zucchini
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 653 Prot 41 Hid. 44 Lip. 33

21
Arroz con tomate/Rice with tomato
Arroz a la zamorana/Riz "a la zamorana"
Merluza al limón con ensalada de tomate
Hake with tomato salad
Fruta variada Sandia/Varied ecological fruit
Kcal. 597 Prot 29 Hid. 53 Lip. 26

22
Alubias pintas con chorizo/Beans with sausage
Ensalada de alubias/Beans salad
Tortilla de patata/Ensalada de tomate
Omelette/ Buffet of salads
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 548 Prot 32 Hid. 42 Lip. 24

23
Crema de zanahoria y boniato
Carrot and sweet potato cream
Salmorejo
Escalopines de ternera al queso
Beef with cheese
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 694 Prot 28 Hid. 78 Lip. 27

24
FIESTA DEL CIRCO
Coditos con tomate / Pasta with tomato
Coditos con atún / Pasta with tuna
San jacobos caseros
Helados variados
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 442 Prot 22 Hid. 11 Lip. 44

25
Lentejas con verduras/ Lentils with vegetables
Crema de lentejas/Lentils Cream
Lenguado a la romana con ensalada
de maíz / Sole with salad
Fruta en almibar/Fruit in syrope
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34

28
Patatas marinera /Potatoes "marinera"
Ensalada campera/ Potatoes salad
Lomo con ensalada de quinoa
Loin with quinoa salad
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 529 Prot 25 Hid. 46 Lip. 24

29
Garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
Ensalada de garbanzos/ Chickpeas salad
Pollo con manzana asada
Chicken with apple
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14

30
Arroz con tomate/Rice with tomato
Arroz negro con calamares/ Black rice with squids
Merluza Orly / Buffet de ensalada
Hake Orly / Buffet of salads
Yogures variados
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 694 Prot 27 Hid. 83 Lip. 25

31
Crema de verduras/ Vegetables cream
Judías verdes con bacon
Chard with potato
Escalope con champiñón
Scalope with mushroom
Fruta ecológica variada/Varied ecological fruit
Kcal. 462 Prot 23 Hid. 40 Lip. 20

LUNES/LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/VENDREDI
		2 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	3 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	4 CREMA/CREAM PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
7 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	8 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	9 VERDURAS / VEGETABLES EGG/VEAL FRUTA / FRUIT	10 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	11 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
14 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	16 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	17 VERDURAS / VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO / LACTEAL	18 CREMA/CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
21 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	22 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	23 VERDURAS / VEGETABLES EGG/VEAL FRUTA / FRUIT	24 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	25 CREMA/CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
28 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	29 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	30 VERDURAS / VEGETABLES EGG/VEAL FRUTA / FRUIT	31 CREMA/CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

INFORMACIÓN
NUTRICIONAL

TIPS FOR A BALANCED DIET

Carbohydrates (sugars)

The basic function of carbohydrates is to provide energy. In a balanced diet, 50-60% of the total energy should be contributed by carbohydrates, but:

- We must ensure that these carbohydrates are composed (slow absorption): Legumes, brown rice and whole grains (pasta and whole grain breads ...).
- We must limit the consumption of simple sugars (fast absorption): table sugar, pastries, industrial soft drinks, sweets...