



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>				<p>1 Crema de calabacín/Zucchini's cream Coliflor ajoarriero/Cauliflower Temera con verduritas Veal with vegetables Yogur/Yoghurt Fruta variad/Varied fruit Kcal. 491 Prot. 24 Hid. 46 Lip. 20</p>
<p>4 Arroz con tomate Rice with tomato Merluza al ajillo con ensalada de maiz Hake with corn's salad Fruta variad/Varied fruit Kcal. 558 Prot. 25 Hid. 55 Lip. 22</p>	<p>5 Alubias con chorizo Beans with sausage Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 690 Prot. 38 Hid. 66 Lip. 27</p>	<p>6 Crema de verduras Vegetable cream Pollo con manzana asada Chicken with baked apple Fruta variad/Varied fruit Kcal. 504 Prot. 22 Hid. 17 Lip. 49</p>	<p>7 COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla Fruta variad/Varied fruit Kcal. 402 Prot. 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>8 Macarrones boloñesa y carbonara Macaroni bolognese and carbonara Platija empanada con ensalada de tomate Fish with tomato salad Yogur/Yoghurt Fruta variad/Varied fruit Kcal. 674 Prot. 28 Hid. 53 Lip. 36</p>
<p>11 Patatas a la riojana Potatoes "a la riojana" Lacón con champiñón Pork with mushrooms Fruta variad/Varied fruit Kcal. 630 Prot. 35 Hid. 63 Lip. 23</p>	<p>12 Paella mixta Merluza al limón con ensalada de cangrejo Hake with salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 527 Prot. 29 Hid. 61 Lip. 14</p>	<p>13 Crema de zanahorias/ Carrots cream Zanahorias rehogadas/Carrots Carne estofada con verduritas Braised beef with vegetables Fruta variad/Varied fruit Kcal. 570 Prot. 24 Hid. 49 Lip. 27</p>	<p>14 Lentejas con verduras Lentils with vegetables Salchichas con tomate Sausages with tomato Fruta variad/Varied fruit Kcal. 482 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>	<p>15 Canelones de carne Cannelloni Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Yogurt ecológico//Yoghurt Fruta variad/Varied fruit Kcal. 606 Prot. 25 Hid. 50 Lip. 31</p>
<p>18 Crema de verduras Vegetable cream Brócoli salteado/Broccoli Lomo con pimientos Loin with peppers Fruta variad/Varied fruit Kcal. 442 Prot. 20 Hid. 30 Lip. 24</p>	<p>19 Fabada asturiana Escalopines de ternera al queso Veal with cheese Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 666 Prot. 37 Hid. 62 Lip. 26</p>	<p>20 Tallarines con tomate Tagliatelle with tomato Tallarines con salmón y nata Tagliatelle with salmon and cream Merluza Orly con ensalada/ Hake Fruta variad/Varied fruit Kcal. 687 Prot. 37 Hid. 95 Lip. 15</p>	<p>21 JORNADA DE CASTILLA Y LEÓN</p>	<p>22 Ensalada de garbanzos Chickpea salad San Jacobos caseros Fruta variad/Varied fruit Kcal. 718 Prot. 42 Hid. 58 Lip. 49</p>
<p>25 Arroz a la zamorana Rice " a la zamorana" Platija empanada con ensalada Fish with salad Fruta variad/Varied fruit Kcal. 525 Prot. 26 Hid. 70 Lip. 13</p>	<p>26 Sopa de pollo Chicken Soup Escalope con ensalada y zanahoria Escalope with salad and carrots Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 498 Prot. 22 Hid. 33 Lip. 27</p>	<p>27 Lentejas con chorizo Lentils with sausage Pollo al limón Lemon chicken Fruta variad/Varied fruit Kcal. 639 Prot. 38 Hid. 57 Lip. 24</p>	<p>28 Coditos con tomate Knuckles with tomato Coditos con atún / Knuckles on tuna Merluza en salsa verde Hake in green sauce Fruta variad/Varied fruit Kcal. 492 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>	<p>29 Crema de verduras/ Vegetable cream Berza ajoarriero/Cabbage Albóndigas en salsa Meatballs in sauce Natillas/Custard Fruta variad/Varied fruit Kcal. 421 Prot. 14 Hid. 37 Lip. 21</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
4 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	5 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	8 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
11 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	12 SOPA / SOUPE PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	13 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 CREMA / CREAM PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
18 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	21 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
25 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	26 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	27 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	28 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	29 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT

ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La etiqueta de información nutricional es la guía para conocer el valor nutritivo de los alimentos que ofrecemos a nuestros hijos. Comprender esta información nos puede ayudar a tomar decisiones más saludables para su crecimiento. Esta etiqueta determina la cantidad de nutrientes como grasas, proteínas y fibras en determinados productos. Esta lista de ingredientes también nos puede ayudar a evitar los alimentos a los que algunos niños son alérgicos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRITION FACTS LABELS

The Nutrition Facts label is the guide to know the nutritional value of the food we offer our children. Understanding this information can help us to make healthier decisions for growth. This tag determines the amount of nutrients such as fats, proteins and fibers in certain products. This list of ingredients can also help us to avoid foods that some children are allergic.