



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>			<p>1 Garbanzos estofados Chickpea stew Merluza al limón con ensalada de maíz Lemon Hake with corn salad Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 631 Prot 36 Hid. 62 Uj. 53</p>	<p>2 Crema de calabacín/Zucchini Cream Coliflor ajoarriero/ Coliflower Tortilla de patata con lechuga Omelette with salad Yogur/Yoghurt Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal 483 Prot 18 Hid. 26 Uj. 29</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7 Espirales ecológicas bolofesa y con salmón y nata Bolognese pasta with salmon and cream Platija empanada con ensalada de tomate/Fish with tomato salad Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 562 Prot 24 Hid. 58 Uj. 49</p>	<p>8</p>	<p>9 Lentejas con chorizo Lentils with sausage Albóndigas con tomate stata dado/meatballs with tomato and pot Yogurt/Yoghurt Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal 940 Prot 40 Hid. 89 Uj. 43</p>
<p>12 Crema de verduras/Vegetable cream Patatas a la riojana Potatoes with sausage Pollo asado con manzana Roasted Chicken with apple Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 416 Prot 22 Hid. 32 Uj. 18</p>	<p>13 Alubias pintas con chorizo Beans with sausage Platija con ensalada de zanahoria/Fish with carrot salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 609 Prot 39 Hid. 59 Uj. 20</p>	<p>14 Judías verdes con tomate Green beans with tomato Escalope con calabacín Escalope with zucchini Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 638 Prot 40 Hid. 35 Uj. 34</p>	<p>15 COCIDO COMPLETO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos con berza Morcillo, chorizo y morcilla Stew castilian Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 329 Prot 10 Hid. 35 Uj. 13</p>	<p>16 Arroz a la zamorana/Rice Merluza a la romana con ensalada de cangrejo /Hake with crab salad Yogur ecológico/ Organic yoghurt Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 881 Prot 39 Hid. 95 Uj. 35</p>
<p>19 Sopa de fideos ecológicos Organic noodle soup Salchichas con tomate y patatas dado Sausages with tomato and potatoes Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 772 Prot 25 Hid. 64 Uj. 46</p>	<p>20 Lentejas con costilla Lentils with rib Merluza al ajillo con ensalada italiana/ Hake with italian salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 602 Prot 32 Hid. 59 Uj. 50</p>	<p>21 Crema de calabaza con naranja Pumpkin cream with orange Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal 608 Prot 35 Hid. 44 Uj. 28</p>	<p>22 FIESTA DE NAVIDAD Lasaña bolofesa Pavo relleno Postres navideños y zumo Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal. Prot. Hid. Uj.</p>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	2 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
5	6	7 ENSALADA / SALAD POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL	8	9 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
12 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	13 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	14 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES PAVO/TURKEY FRUTA / FRUIT
19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	21 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	

**LA LLEGADA DEL INVIERNO**

Llega el invierno, estación que invita a la calma y a pasar más momentos con nuestros hijos en casa. Es una estación perfecta para nutrirnos de legumbres, cereales, frutos secos y frutas variadas y enseñar a nuestros hijos la importancia de una buena alimentación, creando y consolidando unos buenos hábitos.

**INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL**

**THE ARRIVAL OF WINTER**

Winter arrives, a season that invites calm and to spend more time with our children at home. It is a perfect season to nourish ourselves with legumes, cereals, nuts and various fruits and teach our children the importance of a good diet, creating and consolidating good habits.