



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>	<p>Crema de calabaza/Pumpkin cream Brócoli salteado Broccoli Salchichas con tomate Sausage with tomato Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal. 604 Prot 21 Hid. 39 Lip. 39</p>	<p>1 Lentejas con verduras Lentils with vegetable Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Omelette with carrot salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 682 Prot 30 Hid. 70 Lip. 28</p>	<p>2 Crema de verduras/Vegetable cream Judías verdes con jamón Green beans with ham Lomo con pimientos Loín with peppers Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 501 Prot 23 Hid. 36 Lip. 39</p>	<p>3 Arroz con tomate Rice with tomato Black rice with squid Platija con ensalada de tomate Fish with tomato and salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 600 Prot 26 Hid. 85 Lip. 13</p>
<p>6 Lentejas con chorizo Lentils with sausage Albóndigas con verduras Meatballs with vegetables Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 810 Prot 38 Hid. 70 Lip. 38</p>	<p>7 Crema de calabacín Zucchini cream Salchichas con ensalada Sausage with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 644 Prot 22 Hid. 41 Lip. 43</p>	<p>8 Macarrones ecológicos boloñesa ó carbonara Organic macaroni bolognese or carbonara Merluza en salsa verde/Fish with salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 536 Prot 21 Hid. 70 Lip. 43</p>	<p>9 Patatas a la riojana Potatoes "riojana" Escalope con champiñón Escalope with mushroom Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 848 Prot 41 Hid. 72 Lip. 40</p>	<p>10 Garbanzos con bacalao Chickpeas with cod Tortilla de patata con tomate Omelette with tomato Actimel Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 562 Prot 24 Hid. 58 Lip. 49</p>
<p>13 Sopa de fideos ecológicos Organic noodle soup Pollo con verduras Chicken with vegetables Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 507 Prot 27 Hid. 48 Lip. 18</p>	<p>14 Fabada asturiana Merluza al limón con ensalada de zanahoria Hake with carrot salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 545 Prot 30 Hid. 61 Lip. 44</p>	<p>15 Crema de verduras/ Vegetable cream Zanahorias rehogadas/Carrots Escalopines de ternera al queso Veal with cheese Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 575 Prot 28 Hid. 30 Lip. 28</p>	<p>16 Lentejas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 682 Prot 30 Hid. 70 Lip. 28</p>	<p>17 Arroz tres delicias/Riz Platija con ensalada de cangrejo Fish with salad Yogur ecológico/Ecological yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 776 Prot 33 Hid. 83 Lip. 30</p>
<p>20 Tallarines ecológicos con chorizo ó salmón y nata/Tagliatelle with tomato or salmon and cream Merluza Orly con ensalada Hake "Orly" with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 536 Prot 21 Hid. 70 Lip. 43</p>	<p>21 COCIDO COMPLETO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>22 JORNADA CAVERNÍCOLA Arroz con salchichas Tiras de pollo con patatas Galletas Batido de chocolate Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>23 Crema de calabaza/Pumpkin cream Brócoli salteado Broccoli Salchichas con tomate Sausage with tomato Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 604 Prot 21 Hid. 39 Lip. 39</p>	<p>24 Lentejas con chorizo Lentils with sausage Platija empanada con tomate/Fish Yogur/Yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 557 Prot 34 Hid. 45 Lip. 50</p>
<p>27 Sopa de pollo Chicken Soup Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 611 Prot 23 Hid. 49 Lip. 32</p>	<p>28 Alubias pintas con chorizo Beans with chorizo Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 845 Prot 52 Hid. 71 Lip. 35</p>	<p>29 Macarrones ecológicos boloñesa ó carbonara Organic macaroni bolognese or carbonara Platija empanada con tomate/Fish Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 734 Prot 32 Hid. 82 Lip. 27</p>	<p>30 Crema de verduras/ Vegetable cream Acelgas con patata Chard with potato Escalope de pollo con ensalada Chicken escalope with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 610 Prot 34 Hid. 39 Lip. 31</p>	<p>31 Potaje de garbanzos Chickpea Merluza en salsa verde Hake Yogur/Yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 576 Prot 38 Hid. 46 Lip. 52</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	2 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	3 CREMA / CREAM PAVO / TURKEY FRUTA / FRUIT
6 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	8 VERDURAS / VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	9 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	10 CREMA / CREAM HUEVO/EGG FRUTA / FRUIT
13 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 SOPA / SOUPE TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	15 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	17 CREMA / CREAM HUEVO/EGG FRUTA / FRUIT
20 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	21 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 ENSALADA / SALAD PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	23 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	24 CREMA / CREAM HUEVO/EGG FRUTA / FRUIT
27 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	28 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	29 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	30 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	31 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL

La nutrición infantil, un condicionante para el resto de la vida

En la etapa infantil se adquieren la mayoría de los hábitos que se mantendrán en nuestra vida adulta, por ello es de suma importancia asentar las bases de una alimentación saludable desde la infancia. Hay que hacer especial hincapié en:

- El consumo de frutas y verduras.
- El consumo de pescados.
- El consumo de carbohidratos compuestos, cereales y legumbres.

- En la limitación de grasas y azúcares (golosinas, refrescos y zumos industriales, aperitivos, bollería industria...)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La nutrición infantil, un condicionante para el resto de la vida

En la etapa infantil se adquieren la mayoría de los hábitos que se mantendrán en nuestra vida adulta, por ello es de suma importancia asentar las bases de una alimentación saludable desde la infancia. Hay que hacer especial hincapié en:

- El consumo de frutas y verduras.
- El consumo de pescados.
- El consumo de carbohidratos compuestos, cereales y legumbres.

- En la limitación de grasas y azúcares (golosinas, refrescos y zumos industriales, aperitivos, bollería industria...)

