



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>		<p>1 Fabada asturiana</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada Croquettes with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.666 Prot 37 Hid. 62 Lip. 26</p>	<p>2 Macarrones ecológicos boloñesa y queso/Organic macaroni bolognese and cheese Merluza al limón con ensalada/ Hake Yogures variados/ Yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.536 Prot 21 Hid. 70 Lip. 43</p>
<p>5 Crema de calabacín/ Zucchini's cream Coliflor ajoarriero Cauliflower "ajoarriero" Tiras de pollo con ensalada Chicken with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.587 Prot 25 Hid. 48 Lip. 29</p>	<p>6 Lentejas con verduras Lentils with vegetables Escalope con champiñón Escalope with mushrooms Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.671 Prot 34 Hid. 62 Lip. 28</p>	<p>7 Coditos con tomate y queso Coditos with tomato and cheese Merluza al horno con patatas panadera/ Hake and potatoes Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.724 Prot 29 Hid. 95 Lip. 50</p>	<p>8 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>9 Arroz a la zamorana Rice "zamorana" Platija empanada con ensalada de tomate/Fish Yogur ecológico/Ecological yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.607 Prot 26 Hid. 73 Lip. 20</p>
<p>12 Sopa de ave / Soup Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.517 Prot 16 Hid. 35 Lip. 31</p>	<p>13 Ensalada de garbanzos Chickpea salad Escalopines al queso Cheese escalope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.685 Prot 42 Hid. 62 Lip. 29</p>	<p>14 Cema de calabaza con naranja Pumpkin cream with orange Albóndigas con verduras Meatballs with vegetables Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.465 Prot 14 Hid. 37 Lip. 26</p>	<p>15 Lentejas con chorizo Lentils with sausage Lomo con ensalada italiana Loin with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.646 Prot 39 Hid. 60 Lip. 24</p>	<p>16 Pasta ecológica napolitana o carbonara /Organic pasta "napolitana" or carbonara Merluza Orly/ Hake Yogures variados/ Yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.749 Prot 30 Hid. 78 Lip. 32</p>
<p>19 Crema de verduras/Vegetables cream Judías verdes con bacon Green beans with bacon Salchichas con tomate Sausage with tomato Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.598 Prot 21 Hid. 38 Lip. 40</p>	<p>20 Patatas ali oli Potatoes "ali oli" San jacobos caseros con champiñón rehogado "San jacobos" with mushrooms Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.694 Prot 28 Hid. 78 Lip. 27</p>	<p>21 Arroz con tomate Rice with tomato Platija empanada con tomate Fish with tomato Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.642 Prot 20 Hid. 88 Lip. 48</p>	<p>22 Alubias con verduras Beans Pechuga de pollo empanada con ensalada Chicken breast with salad Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.548 Prot 32 Hid. 42 Lip. 24</p>	<p>23 Macarrones ecológicos con chorizo Organic macaroni with sausage Pizza de jamón Ham pizza Actime! Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	2 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
5 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 ENSALADA / SALAD PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	8 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	9 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
12 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	13 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	15 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	21 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	22 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	23 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
				

**HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO**

Con el fin de no descuidar las costumbres sanas en tiempo de verano recordamos algunos consejos:  
Seguir una alimentación equilibrada, hacer cinco comidas al día, comer de todo de manera moderada, acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas, llevar una vida activa, dormir lo necesario, realizar ejercicio físico al menos tres veces a la semana, hidratarse de forma regular y compartir en familia. ¡Feliz verano a todos!

**INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL**

**HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO**

Con el fin de no descuidar las costumbres sanas en tiempo de verano recordamos algunos consejos:  
Seguir una alimentación equilibrada, hacer cinco comidas al día, comer de todo de manera moderada, acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas, llevar una vida activa, dormir lo necesario, realizar ejercicio físico al menos tres veces a la semana, hidratarse de forma regular y compartir en familia. ¡Feliz verano a todos!