

07 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	612	14	8	75
Arroz integral con tomate <i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Meluzza al horno con calabacín <i>Roast hake with courgette</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo				

08 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	572	36	17	50
Crema de zanahoria <i>Carrot creamy soup</i>				
Lomo asado con patatas <i>Roast pork loin with potatoes</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o patata. Pescado o huevo				

09 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	510	55	14	21
Sopa de verduras <i>Vegetables soup</i>				
Pollo al horno con ensalada <i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

10 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	491	28	13	29
Guisantes rehogados <i>Sauteed green peas</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada <i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado				

13 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	496	42	20	39
Crema de brócoli y zanahoria <i>Broccoli and carrot cream</i>				
Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o patata. Huevo o carne				

14 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	504	25	11	59
Alubias guisadas ecológicas <i>Organic beans stew</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o pescado				

15 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	528	38	20	67
Pasta integral con tomate y queso <i>Wholemeal pasta with tomato sauce and cheese</i>				
Salmón al horno con ensalada <i>Roast salmon with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne				

16 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

17 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	415	18	5	28
Judías verdes rehogadas <i>Green beans stew</i>				
Huevos revueltos con pavo <i>Scrambled eggs with turkey</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado				

20 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	535	28	12	69
Lentejas con verduras <i>Lentils with vegetables</i>				
Tortilla de patatas con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne				

21 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
Tuesday	495	32	9	42
Crema de calabacín ecológico con queso <i>Courgette cream with cheese</i>				
Pollo al limón con arroz integral <i>Baked chicken with lemon sauce and brown rice</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o patata. Pescado o huevo				

22 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	609	21	10	34
Alubias estofadas ecológicas <i>Organic white beans</i>				
Merluza a la Riojana <i>Hake with tomato and red pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne				

23 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	435	10	6	43
DÍA DEL LIBRO				
Sopa de letras				
Libritos de jamón y queso				
Fruta fresca de temporada				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

24 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Friday	443	29	29	46
Arroz tres delicias <i>Fried rice</i>				
Merluza en salsa de zanahoria <i>Hake with carrot sauce</i>				
Yogur <i>Yogurt</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo				

27 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Monday	418	18	16	36
Crema de hortalizas ecológicas <i>Organic vegetables cream</i>				
Albóndigas de pollo en salsa <i>Chicken meatballs with sauce</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o patata. Pescado o huevo				

28 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Tuesday	613	36	19	62
Judías pintas con arroz integral <i>Beans stew with brown rice</i>				
Totilla francesa con ensalada <i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o pescado				

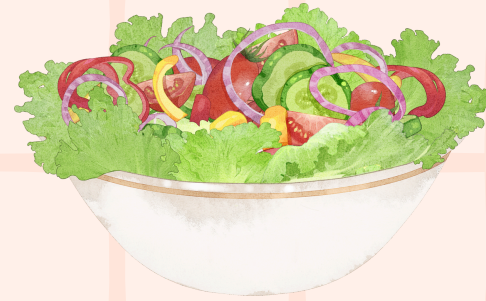
29 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Wednesday	511	34	12	48
Macarrones a la napolitana <i>Macaroni alla napoletana</i>				
Merluza al limón con ensalada de lechuga <i>Hake in lemon sauce with lettuce salad</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo				

30 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
Thursday	420	19	15	36
Sopa de Cocido <i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo <i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada <i>Fresh seasonal fruit</i>				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

Recomendaciones de Cenas

Verduras y Hortalizas:

- Representan el 50% del plato en la cena
- Ejemplos: crema de verduras de temporada, ensaladas o verduras al vapor....



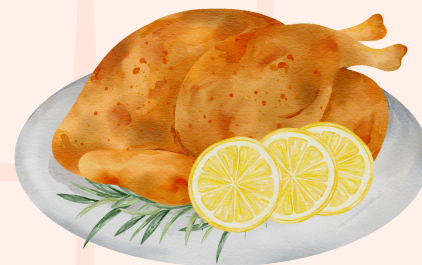
Cereales (arroz, pasta) o Féculas (patata):

- Representan el 25% del plato en la cena.
- Ejemplos: con una ración de pan integral ya sería suficiente, puede también acompañarse la cena de arroz integral y en menor medida patatas al vapor.



Carne:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: pechuga de pollo o pavo a la plancha, hamburguesa o albóndigas caseras de ternera magra...



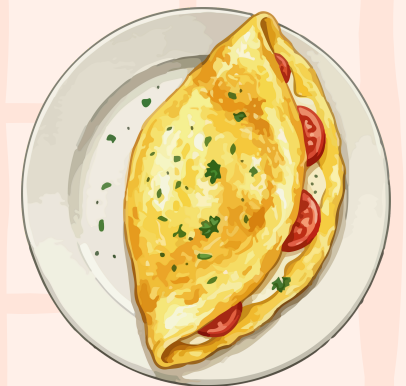
Pescado:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: merluza al horno con verduras, salmón en papillote, sardinas a la plancha...



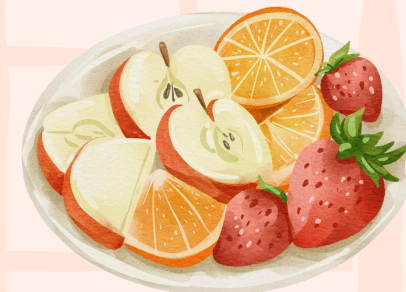
Huevos:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: tortilla francesa con verduras, huevos revueltos con calabacín y arroz, huevo cocido con atún

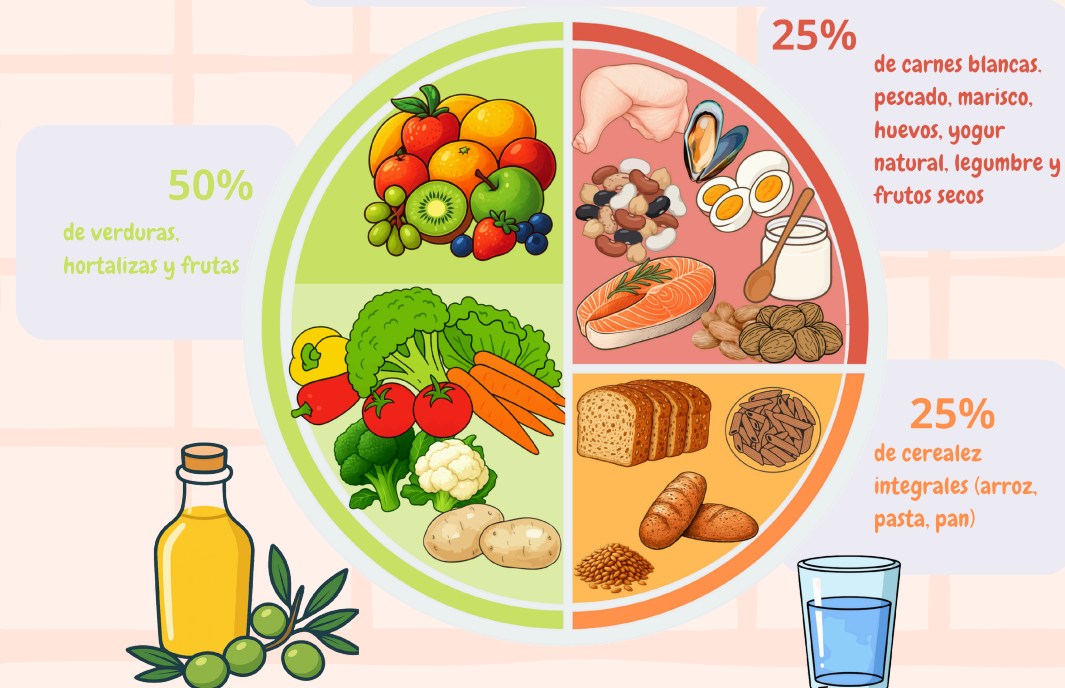


Postre:

Priorizar la fruta de temporada y en menor medida los yogures naturales.



Plato Saludable



Datos sobre nuestros menús:

Los menús se cocinan a diario en cada colegio por nuestras cocineras. Se utiliza aceite de oliva virgen extra. En los menús se ofrece pan blanco e integral y fruta fresca de temporada.