

01 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 492 42 11 59

Lentejas guisadas con verduras
Lentils stew with vegetables

Merluza en salsa verde
Hake with green sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

02 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Tuesday 707 19 6 41

Pasta integral con tomate 
Wholemeal pasta with tomato sauce

Tortilla francesa con ensalada
Omelette with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne

03 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 533 36 8 25

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

Pollo al horno con patatas
Roasted chicken with potatoes

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo

04 Jueves
Thursday

FESTIVO

05 Viernes
Friday

FESTIVO

08 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 434 30 20 29

Crema de zanahoria ecológica 
Organic carrot creamy soup

Cinta de sajonia con salsa de manzana
Kassler with apple sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

09 Martes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Tuesday 539 21 19 70

Alubias estofadas ecológicas 
Organic beans stew

Tortilla de patatas con ensalada
Spanish omelette with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne

10 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 858 30 13 41

Arroz integral con salsa de tomate 
Brown rice with tomato sauce

Salmón al horno con ensalada
Roast salmon with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne

11 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 420 19 15 36

Sopa de Cocido
"Cocido soup"

Cocido completo
Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo

12 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 550 23 11 84

Macarrones con atún
Macaroni with tuna

Tortilla francesa con ensalada
Omelette with salad

Yogur
Yogurt

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Pescado

15 Lunes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Monday 553 29 28 47

Crema ecológica de brócoli y zanahoria 
Organic broccoli and carrot creamy soup

Magro estofado con verduras
Pork stew with vegetables

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Arroz o pasta o patata. Pescado o huevo

16 Martes Kcal. Prot. Lip. HC
Tuesday 544 45 4 50

Lentejas a la riojana
Lentils stew with sausage

Merluza al horno con salsa de limón
Roast hake with lemon sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo

17 Miércoles Kcal. Prot. Lip. H.C.
Wednesday 453 17 15 24

Sopa de verduras
Vegetables soup

Albóndigas de ternera en salsa
Veal meatballs in sauce

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo

18 Jueves Kcal. Prot. Lip. H.C.
Thursday 599 29 21 34

Guisantes rehogados
Sauteed green peas

Tortilla de patatas con ensalada
Spanish omelette with salad

Fruta fresca de temporada
Fresh seasonal fruit

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne

19 Viernes Kcal. Prot. Lip. H.C.
Friday 535 24 21 54

Espaguetis integrales a la napolitana 
Wholemeal spaghetti alla napoletana

Filete de pollo empanado
Battered chicken fillet

Helado
Ice cream

Recomendación de Cena:
 Hortaliza/verdura cruda. Huevo o pescado

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

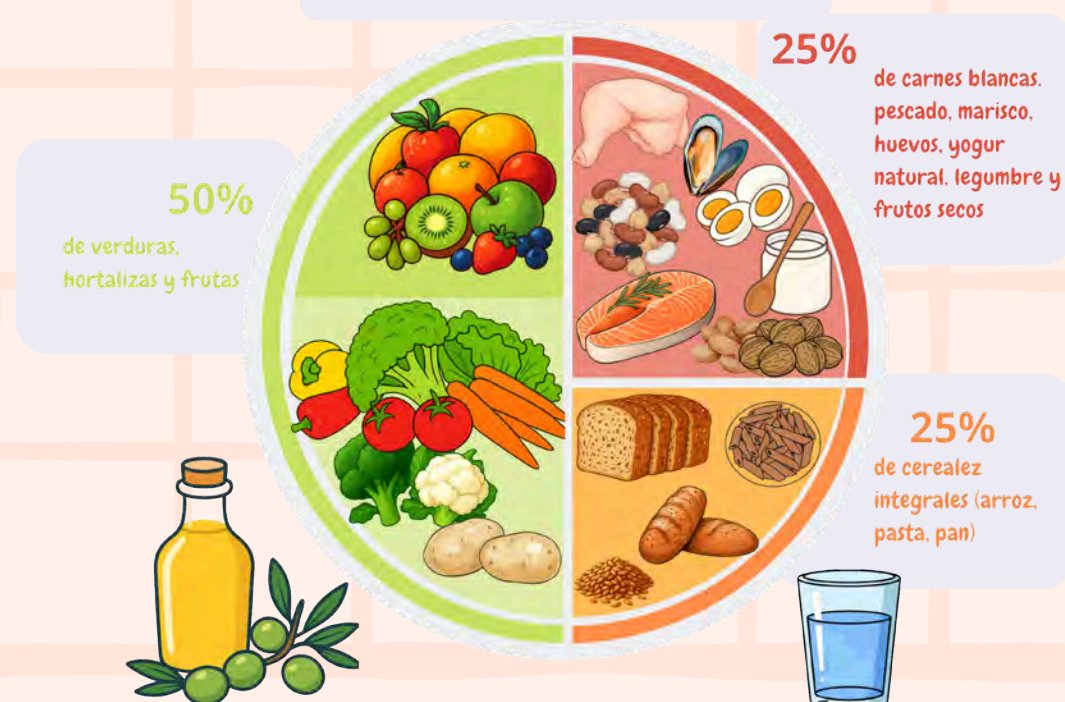


Postre:

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.