

LUNES



09

Judias verdes ajoarriero/Green beans with garlic
Hamburguesa con ensalada
Burguer with french salad
Fruta eco/eco fruit
 Kcal449Prot.24Lip.17 Hid.

16

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables
Tortilla de patata / spanish omelette
Ensalada /salad
Fruta eco/Eco Fruit
 Kcal465Prot.31Lip.10 Hid.58

23

Spaguetti con bacon / Spaghetti with bacon
Pechugas de pollo & ensalada
Baked chicken breasts & salad
Fruta eco /eco fruit
 Kcal848Prot.34,5Lip.28 Hid.112

30

Macarrones eco con salsa de tomate
Eco macaroon with tomato sauce
Salchichas con ensalada
Sausages with salad
Fruta eco/Eco fruit
Fruta eco/eco fruit
 Kcal847Prot.56Lip.37 Hid70

MARTES

03

Macarrones eco con salsa de tomate
Eco macaroon with tomato sauce
Lomo con ensalada
loin steak in sauce with salad
Yogurt
 Kcal847Prot.56Lip.37 Hid70

10

Arroz con salsa de tomate
Rice with tomato sauce
Merluza empanada con patatas fritas /breaded hake with french fries
Yogurt
 Kcal847Prot.56Lip.37 Hid70

17

Coditos eco con atún
Eco tuna elbows pasta
Filetes de Lomo con ensalada
loin steak in sauce with salad
Yogurt
 Kcal5899rot.53Lip.38 Hid.83

24

Crema de verduras/Vegetable cream
Pavo guisado con patatas/Turkey stew with potato
Yogurt
 Kcal528Prot.30Lip.26Hid.40

31

Crema de verduras
Vegetable cream
Filetes de lomo con ensalada
loin steak in sauce with salad
Yogurt
 Kcal470,9Prot.25,1Lip.22,4Hid.38,9

MIÉRCOLES

04

Garbanzos estofados /Stewed chickpeas
Tortilla de patatas con lechuga /spanish omelette with lettuce
Fruta eco/Eco fruit
 Kcal868,3Prot.32,6Lip.22,3 Hid91,6

11

Cocido completo
Sopa de fideos eco , garbanzos,carne,chorizo,morcilla)
Eco noodle soup , chickpeas, meat , sausage , black pudding)
Fruta en almíbar / fruit in syrup
 Kcal820,5Prot.40Lip.21 Hid78

18

Crema de calabaza
Pumpkin cream
Muslitos de pollo asados con Ensalada Roasted chicken & salad
Fruta eco/ eco fruit
 Kcal485Prot.32Lip.20Hid.39

25

Garbanzos estofados /Stewed chickpeas
Tortilla de patata/spanish omelette
Ensalada /salad
Fruta en almíbar /fruit in syrup
 Kcal835Prot.37Lip.26 Hid84

JUEVES

05

Arroz con tomate /rice with tomato sauce
Lenguadina a la romana/battered dab
Patatas fritas /french fries
Yogurt
 Kcal842,57Prot.44,5ip.32 Hid90,9

12

Macarrones con tomate/Macaroni with tomato sauce
Pechugas de pollo & ensalada
Baked chicken breasts & salad
Yogurt
 Kcal848Prot.34,5Lip.28 Hid.112

19

Sopa de fideos eco /eco Noodles soup
Sanjacobo con ensalada / Sanjacobo with salad
Yogurt
 Kcal735Prot.37Lip.26 Hid84

26

Arroz con tomate / Rice with tomato sauce
Merluza a la romana/battered hoak
Patatas fritas /french fries
Yogurt
 Kcal7307Prot.45Lip.26 Hid77

VIERNES

06

Crema de calabaza / pumking ceam
Pollo asado& ensalada
Grilled chicken & salad
Fruta eco /eco fruit
 Kcal785,5Prot.41,1Lip.25,1Hid.96,3

13

Alubias con verduras
Beans with vegetables
Huevos villarroy/villarroy eggs
Fruta eco / Eco fruit
 Kcal530rot.30Lip.13Hid.68

20

Patatas riojana
Potatoes with sausages
Lenguadina empanada con patatas fritas/ breaded dab & french fries
Fruta ecológica/eco fruit
 Kcal613Prot.29Lip.23Hid.68

27

Judias verdes ajoarriero /Green beans with garlic
Hamburguesa al horno y ensalada/Grilled burger& salad
Fruta eco /Eco fruit
 Kcal591Prot.18Lip.124Hid.71



Dietista-Nutricionista
 Sandra Soria Garcia
 N° Colegiada:
 EUS00293

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

LUNES	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
	Verdura Pescado al horno Fruta	Ensalada Pollo plancha Lácteo	sopa ternera Fruta	Sopa Tortilla de verduras Lácteo
09 Sopa de pollo Tortilla francesa Lácteo	10 Sopa sanjacobo Fruta	11 Verdura pavo Lácteo	12 Ensalada Pescado al horno Fruta	13 Verdura Sándwich Lácteo
16 Ensalada Pollo al horno Lácteo	17 Sopa huevo Fruta	18 Verdura Salchichas Lácteo	19 ensalada Pescado al horno con verdura Fruta	20 Crema ternera Lácteo
23 Ensalada Empanadillas al horno Lácteo	24 Verdura Pescado al horno Fruta	25 Crema de verdura Pollo plancha Lácteo	26 Ensalada Varitas de merluza Fruta	27 Sopa Tortilla de verduras Lácteo
30 Ensalada Pollo horno Lácteo	31 sopa Tortilla francesa Fruta			

MAYO

ACTIVIDAD FÍSICA

Existen suficientes evidencias que relacionan la actividad física en la vida adulta con un menor riesgo de obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes y cáncer. Y es que además los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en muchos casos en la infancia y la adolescencia. Es un hecho que el niño que en la infancia tiene índices altos de adiposidad tiende a mantenerlo a lo largo de su vida. Por ello, la infancia y la adolescencia son etapas clave en la prevención de las enfermedades asociadas a un estilo de vida sedentario. 1 hora de ejercicio físico al día proporciona diversos beneficios a múltiples niveles: mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular y la adiposidad. ¡Muévete!

Está demostrado que la infancia y la adolescencia son dos etapas fundamentales en la vida de nuestros hijos. La realización de actividad física ayudará a evitar enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes y cáncer en la vida adulta. Con 1 hora de ejercicio físico al día es suficiente para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular y la adiposidad. ¡Muévete!



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria García
Nº Colegiada:
EUS00295

