

LUNES



06

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

13

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

20

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

MARTES

07

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

14

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

21

Crema de verduras/Vegetable cream
Merluza a la romana/battered hoak
Patatas fritas /french fries
Yogurt / Yogurt
Kcal528Prot.30Lip.26Hid.40

MIÉRCOLES

01

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

08

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

15

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

22

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

JUEVES

02

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

09

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

16

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

23

Ensalada cesar / Caesar salad
Pizza de jamón y patatas fritas
Ham pizza and french fries
Postre especial/Special desert
Kcal662 7Prot.26Lip.268Hid76

VIERNES

03

Sopa de fideos / noodle soup
Pollo asado con ensalada
Grilled chicken & salad
Fruta eco /eco fruit
Kcal720 ,Prot.41,1Lip.25,1Hid.96,3

10

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

17

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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Ensalada Pollo plancha Lácteo	02 sopa ternera Fruta	03 Sopa Tortilla de verduras Lácteo
06 Sopa de pollo Tortilla francesa Lácteo	07 Sopa sanjacobó Lácteo	08 Verdura pavo Lácteo	09 Ensalada Pescado al horno Fruta	10 Verdura Sándwich Lácteo
13 Ensalada Pollo al horno Lácteo	14 Sopa huevo Lácteo	15 Verdura Salchichas Lácteo	16 ensalada Pescado al horno con verdura Fruta	17 Crema ternera Lácteo
20 Ensalada Empanadillas al horno Lácteo	21 Verdura Pescado al horno Lácteo	22 Crema de verdura Pollo plancha Lácteo	23 Sopa de fideos Varitas de merluza Fruta	

JUNIO

CONSEJO NUTRICIONAL

EL DESAYUNO

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito. Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios. El desayuno es una comida más del día y, por ello, no tiene por qué seguir una estructura tan diferente a otras comidas.

Un desayuno completo puede incluir: fruta o lácteos enteros (no siendo obligatorios) y cereales o derivados, como pan, cereales integrales como copos de avena o de maíz sin azúcares añadidos...

También se puede incluir huevo y/o frutos secos.

La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas y azúcar es muy elevado.

