

### LUNES

1

**DÍA NO LECTIVO**  
NO LECTURES



### MARTES

2

Macarrones con tomate  
Pasta with tomato sauce  
Lomo adobado y ensalada  
Loin pork and salad  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 574 HC 55 Pr 28 Lip 26

### MIÉRCOLES

3

Lentejas estofadas  
Lentil stew  
Huevos con tomate con patatas  
Tomato eggs with fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 755 HC 77 Pr 32 Lip 33

### JUEVES

4

Sopa de lluvia  
Moghrabieh soup  
Sanjacobo con patatas  
Schnitzel with fries  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 651 HC 78 Pr 24 Lip 27

### VIERNES

5

Arroz con tomate  
Rice with tomato sauce  
Merluza rebozada con ensalada  
Breaded hake with salad  
Macedonia / Fruit salad

KCal 782 HC 89 Pr 29 Lip 33

8

Crema de calabacin  
Zucchini cream  
Pollo asado con patatas  
Roasted chicken with fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 610 HC 42 Pr 31 Lip 34

9

Macarrones con tomate  
Pasta with tomato sauce  
Filete de limanda rebozado y ensalada  
Breaded flounder and salad  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 702 HC 72 Pr 38 Lip 28

10

Cocido completo y sopa de fideos eco  
(Garbanzos,carne,chorizo )  
Eco noodle soup,chickpeas,meat,  
sausages  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 610 HC 63 Pr 34 Lip 22

11

Arroz tres delicias  
Rice three delights  
Salchichas frescas con ensalada  
Fresh sausages with salad  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 905 HC 75 Pr 30 Lip 53

12

Alubias pintas estofadas  
Kidney beans with vegetables  
Huevos villeroy con patatas  
Villero egg with fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 965 HC 64 Pr 33 Lip 42

15

Judías verdes guisadas  
Stewed green beans  
Lomo a la plancha con patatas  
Loin pork with french fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 519 HC 39 Pr 21 Lip 29

16

Lentejas estofadas  
Lentil stew  
Albondigas mixtas con patatas  
Meatballs with fries  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 772 HC 71 Pr 45 Lip 32

17

Arroz con tomate  
Rice with tomato sauce  
Tortilla francesa con ensalada  
French omelette with salad  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 650 HC 77 Pr 15 Lip 30

18

Crema de calabaza  
Pumpkin cream  
Sanjacobo con patatas  
Schnitzel with fries  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 652 HC 73 Pr 21 Lip 29

19

Helices con chorizo y tomate  
Pasta with chorizo and tomato sauce  
Lengüadina romana con ensalada  
Roman-style founder with salad  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 679 HC 75 Pr 33 Lip 26

22

**DÍA NO LECTIVO**  
NO LECTURES



### FESTIVO

BANK HOLIDAY



Sopa de letras  
Noodle soup  
Hamburguesa con tomate y patatas  
Hamburger with tomato and fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 603 HC 46 Pr 32 Lip 31

25

Coditos bolognesa  
Bolognese pasta  
Pollo guisado con ensalada  
Stewed chicken with salad  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 645 HC 60 Pr 35 Lip 28

26

Crema de verduras  
Green beans with garlic  
Sajonia con patatas  
Saxony chop with fries  
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 537 HC 44 Pr 26 Lip 16

29

Sopa de fideos  
Noodle soup  
Carne guisada con patatas  
Beef stew with fries  
Macedonia / Fruit salad

KCal 659 HC 65 Pr 29 Lip 30

30

Arroz tres delicias  
Rice three delights  
Salchichas a la plancha con ensalada  
Grilled sausages with lettuce  
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 833 HC 75 Pr 30 Lip 45



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



20%



10%

Media mañana  
Morning snack



25%

Cena  
Dinner

35%



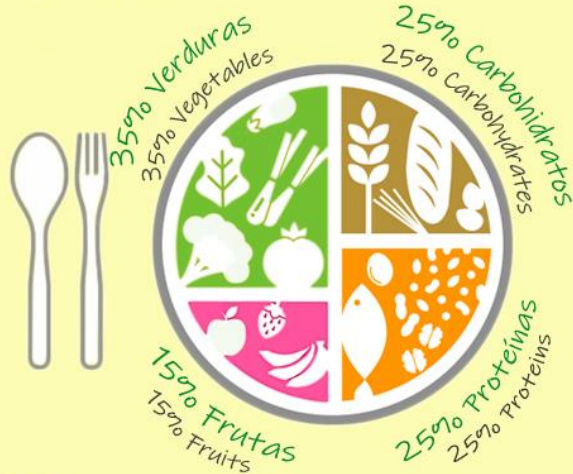
Comida  
Lunch



10%

Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT      POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

## VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO

La vitamina C se denomina también ácido ascórbico. Es una vitamina esencial, es decir, nuestro organismo no la produce por lo que debemos ingerirla en nuestra dieta.

Entre sus funciones principales están: antioxidante, formación de colágeno que compone la piel, músculos y vasos sanguíneos.

Además, comer alimentos ricos en vitamina C potenciarán la absorción del hierro de los alimentos vegetales.

Está presente en frutas y verduras, especialmente en el pimiento rojo, kiwi, brócoli u otros cítricos.

Se recomienda consumir unos 90 mg/día. Para hacernos una idea, una naranja es capaz de proporcionarnos la mitad de esta cantidad.

