

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de zanahoria
Carrot cream
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Burger with fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 506 HC 47 Pr 25 Lip 23

13

Spaghetti boloñesa
Bolognese pasta
Pollo guisado con verduras
Chicken stew with sauteed vegetables
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 647 HC 69 Pr 33 Lip 25

20

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

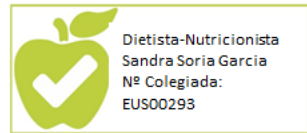
KCal 610 HC 42 Pr 31 Lip 34

27

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

KCal 519 HC 39 Pr 21 Lip 29

7



Alubias con chorizo
Bean stew with chorizo
Filete de lomo con lechuga
Pork loin with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 614 HC 43 Pr 39 Lip 29

14

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

21

Arroz tres delicias
Rice three delights
Filete de limanda rebozado y ensalada
Breaded flounder and salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 899 HC 105 Pr 43 Lip 32

28

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

1

FESTIVO



8

Helices con tomate
Pasta with tomato sauce
Albondigas en salsa con lechuga
Meatballs with lettuce
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 621 HC 76 Pr 27 Lip 22

15

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

22

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

29

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

2

Judías verdes al ajo arriero
Green beans with garlic
Albondigas en salsa con patatas
Meatballs with sauce and french fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 553 HC 33 Pr 30 Lip 32

9

Garbanzos con verduritas
Chickpea stew with vegetables
Tortilla de patatas con ensalada
Spanish omelette with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 737 HC 70 Pr 34 Lip 32

DÍA SIN GLUTEN

16



Judías verdes ajoarriero
Green beans with garlic
Carne guisada con patatas
Beef stew with fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 616 HC 40 Pr 31 Lip 35

23

Crema de verduras
Vegetable cream
Huevos villeroy con patatas
Villero eggs with fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 825 HC 52 Pr 24 Lip 31

30

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

KCal 652 HC 73 Pr 21 Lip 29

3

Macarrones con tomate
Pasta with tomato sauce
Tortilla con ensalada
Omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 675 HC 80 Pr 21 Lip 28

10

Paella mixta
Mixed paella
Croquetas bacalao con ensalada
Cod croquettes with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 726 HC 85 Pr 13 Lip 36

17

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Merluza rebozada con ensalada
Breaded hake with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 782 HC 89 Pr 29 Lip 33

24

Macarrones con tomate/
Pasta with tomato sauce
Salchichas al horno con ensalada/
Baked sausages and salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 659 HC 59 Pr 21 Lip 36

31

Helices con chorizo y tomate
Pasta with chorizo and tomato sauce
Lenguadina romana con ensalada
Roman-style founder with salad
Macedonia / fruit salad

KCal 632 HC 61 Pr 33 Lip 35

EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner

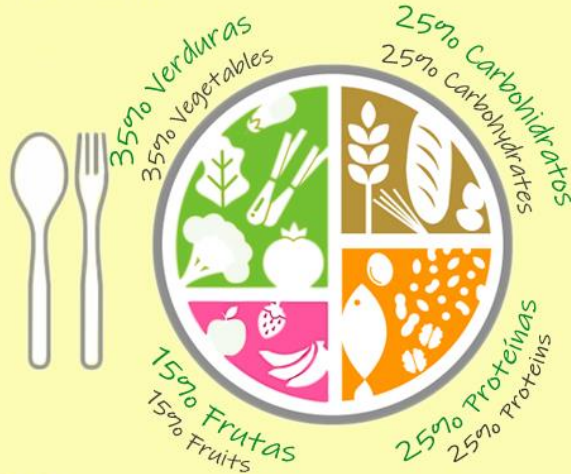


Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

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

DÍA SIN GLUTEN

El 16 de mayo es el Día de la Enfermedad Celiaca. Este día se celebra para dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas que forman un 1% de la población española.

La celiacía es una enfermedad multisistémica. Esto quiere decir que, no es solo una enfermedad que afecta al aparato digestivo, sino que, también, afecta a cualquier otro sistema del cuerpo. Esta enfermedad es de base autoinmune, por lo que interviene nuestro sistema inmunitario reaccionando ante la ingesta de gluten y causando daños tanto en el intestino como en otras partes del aparato digestivo.

El único tratamiento que existe actualmente para la enfermedad es una dieta sin gluten para toda la vida, se evitarán, por ejemplo: trigo, cebada, centeno y derivados y algunas variedades de avena.

