



LUNES/MONDAY

TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ,
SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA

Hid. Prot. Lip. Kcal.

MARTES/TUESDAY

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS
DE PLATO ELABORADO

Hid. Prot. Lip. Kcal.

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

1
Lentejas estofadas/Stewed lentils
Pure de lentejas

Lenguado Orly y tomate
Orly Sole in tomato
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 63 Prot. 37 Lip. 14 Kcal. 561

JUEVES/THURSDAY

2
Arroz al horno/Backed rice
Arroz tres delicias/Fried rice

Escalope de ternera con pimientos
Escalope of veal with peppers
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

VIERNES/FRIDAY

3
Pure de verdura/Vegetable stew
Judías verdes con patata
Green beans with potatoe
Tortilla de atún con ensalada

Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 46 Prot. 17 Lip. 19 Kcal. 458

6

Pure de verduras
Vegetables cream
Menestra de verdura/Vegetable stew
Carne guisada con champiñones
Stewed meat with mushrooms
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 34 Prot. 6 Lip. 19 Kcal. 370

7

Arroz con tomate
Rice with tomato
Arroz tres delicias/Fried rice
Salchichas rojas con patatas fritas
Red sausages with chips
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 110 Prot. 27 Lip. 63 Kcal. 999

8

Alubias con chorizo/
lentils with chorizo
Alubias vinagreta/White beans in
vinegar sauce
Lomo en salsa/ Loin in sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 59 Prot. 38 Lip. 45 Kcal. 714

9

Pasta Ecológica
Macarrones boloñesa/Bolognese pasta
Macarrones carbonara/Carbonara pasta
Pollo asado al limon
Roasted lemon chicken
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 67 Prot. 28 Lip. 20 Kcal. 608

10

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Ensalada alemana/German salad

Pescado en salsa verde/
Hake in green sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 63 Prot. 30 Lip. 44 Kcal. 554

13

Fideos Ecologicos
Sopa de Fideos/Soup
Guisantes con jamon/Peas with ham
Pechuga de pollo con lechuga
Chicken breast with lettuce
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 66 Prot. 34 Lip. 25 Kcal. 663

14

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Filete de ternera empanado
Breaded beef fillet
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 70 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 794

15

Arroz con tomate/White rice in
tomato sauce
Paella mixta/Paella
Tortilla de chorizo
"Chorizo" Omelette
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 99 Prot. 21 Lip. 22 Kcal. 716

16

Judías verdes con patata
Green beans with potatoe
Crema de verdura/vegetables cream
Filete de lomo con pimientos
Loin with peppers
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 24 Prot. 22 Lip. 43 Kcal. 491

17

Garbanzos guisados/Stewed chickpeas
Garbanzos vinagreta/
Merluza a la romana/
Hake in batter
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 72 Prot. 47 Lip. 34 Kcal. 790

20

Crema de verduras/ Vegetable cream
Acelgas con patata
Chard with potato
Escalopines de ternera al queso
Veal with cheese
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 40 Prot. 34 Lip. 28 Kcal. 584

21

JORNADA CAVERNÍCOLA
Arroz con salchichas
Tiras de pollo con patatas
Galletas
Batido de chocolate
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. Prot. Lip. Kcal.

22

Fideos Ecologicos
Cocido completo
Stew Castilian
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 33 Prot. 10 Lip. 12 Kcal. 320

23

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pescado en salsa americana
Fish in american sauce
Fruta y Yogur Ecológico/OrganicYogurt&Fruit

Hid. 76 Prot. 34 Lip. 30 Kcal. 753

24

Alubias con Verduras
Beans With Vegetables
Ensalada de Alubias/Beans salad
Tortilla española/Spanish omelette
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 69 Prot. 33 Lip. 35 Kcal. 761

27

Potaje de garbanzos
Stewed chickpeas
Ensalada de garbanzos/Chickpea salad
Carne guisada con champiñones/
Stewed beef with mushrooms
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 62 Prot. 27 Lip. 23 Kcal. 581

28

Pasta Ecológica
Espirales con tomate/Pasta with tomato
Ensalada pasta/pasta salad
Lenguado Orly
Orly Sole
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 70 Prot. 28 Lip. 13 Kcal. 543

29

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken with lettuce
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 67 Prot. 34 Lip. 23 Kcal. 649

30

Judías verdes con jamón/Green beans
with ham
Zanahorias rehogadas/Sautéed carrots
Albóndigas con tomate/
Meatballs in tomato sauce
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 33 Prot. 21 Lip. 35 Kcal. 579

31

Arroz con tomate/White rice in
tomato sauce
Paella mixta/Paella
Tortilla española/Spanish omelette
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 91 Prot. 19 Lip. 27 Kcal. 721

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	2 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	3 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
6 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	7 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	8 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	9 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	10 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
13 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	14 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	15 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	16 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	17 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
20 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	21 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	22 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	23 VERDURA/VEGETABLES TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	24 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
27 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	28 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	29 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	30 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	31 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL

La nutrición Infantil, un condicionante para el resto de la vida
 En la etapa infantil se adquieren la mayoría de los hábitos que se mantendrán en nuestra vida adulta, por ello es de suma importancia sentar las bases de una alimentación saludable desde la infancia. Hay que hacer especial hincapié en:

- El consumo de frutas y verduras.
- El consumo de pescados.
- El consumo de carbohidratos compuestos, cereales y legumbres.
- En la limitación de grasas y azúcares (golosinas, refrescos y zumos industriales, aperitivos, bollería industrial...)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Child nutrition, a condition for the rest of life
 In the infantile stage most of the habits that will be maintained in our adult life are acquired, therefore it is of utmost importance to lay the foundations of a healthy diet from childhood. Particular emphasis should be placed on:

- Consumption of fruits and vegetables.
- The consumption of fish.
- The consumption of compound carbohydrates, cereals and legumes.
- In the limitation of fats and sugars (sweets, soft drinks and industrial juices, snacks, industrial pastries ...)