



LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY



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

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS
DE PLATO ELABORADO

5

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

6

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

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

7

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

8

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

Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

9

Lentejas estofadas/Stewed lentils
Ensalada alemana/German salad
Pescado en salsa verde/
Hake in green sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

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

12

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

Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662

13

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. 33 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

14

FIESTA CUENTOS Y TEBEOS
Arroz con salchichas
Tiras de pollo con patatas

POSTRES DE CUENTOS

Hid. Prot. Lip. Kcal.

15

Judias 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. 34 Prot. 26 Lip. 19 Kcal. 561

16

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

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

19

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

Hid. 78 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

20

Fideos Ecológicos
Cocido completo
Stew Castilian

Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

21

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

Hid. 98 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 860

22

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. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

23

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

Hid. 59 Prot. 38 Lip. 63 Kcal. 674

26

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. 37 Lip. 26 Kcal. 644

27

Pasta Ecológica
Espirales con tomate/Pasta with tomato
Lasaña de carne/Meat lasagna
Lenguado Orly
Orly Sole
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 38 Prot. 24 Lip. 39 Kcal. 658-

28

Pure de verdura/Vegetable stew
Guisantes con jamon/Peas with ham
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken with lettuce
Fruta ecológica/Organic fruit

Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 660

29

FESTIVO

30

FESTIVO

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

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - Frutas y Verduras
 Las frutas y verduras han de ser abundantes en nuestra dieta, tanto crudas como ligeramente cocidas (la cocción prolongada destruye las vitaminas).
 Su aportación de vitamina C, carotenos, hidratos de carbono, fibra, ácido fólico y sales minerales son imprescindibles para nuestro organismo.

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

TIPS FOR A BALANCED DIET - Fruits and Vegetables
 A healthy diet should include abundant fruits and vegetables, both raw and lightly cooked (prolonged cooking destroys vitamins).
 They supply important nutrients, as vitamin C, carotenenes, carbohydrates, fiber, folic acid and mineral salts, which are essential for our body.