



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827</p>	<p>2</p> <p>Arroz al horno/Backed rice Arroz tres delicias/Fried rice</p> <p>Hamburguesa con tomate natural Hamburger with natural tomato Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 63 Prot. 37 Lip. 14 Kcal. 561</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas/Stewed lentils Pure de lentejas</p> <p>Lengüado Orly y tomate Orly Sole in tomato Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con Atún/Paste Whit tuna Ensalada pasta/pasta salad</p> <p>Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 17 Lip. 19 Kcal. 458</p>
<p>7</p> <p>Crema de verdura/Vegetables crem Zanahorias rehogadas/Sautéed carrots</p> <p>Tortilla con jamón Omelette with ham Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>8</p> <p>Macarrones boloñesa/Bolognese pasta Macarrones carbonara/Carbonara pasta</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga Chicken with lettuce Yogur Y Fruta /Yogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>9</p> <p>Lentejas Estofadas/ Stewed Lentils</p> <p>Sopa de Verdura/Vegetable'soup Carne guisada con champiñones/ Stewed beef with mushrooms Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate/Tomato rice Arroz con verduras/ Rice with vegetable Sachichas con Patatas fritas Fresh sausages and fries Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes with chorizo Ensalada campera/Salad with potatoe Pescado en salsa americana Fish in american sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 535</p>
<p>14</p> <p>FESTIVO</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>15</p> <p>Judías verdes con jamón/Green beans Guisantes con jamon/Peas with ham</p> <p>Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498</p>	<p>16</p> <p>Cocido Castellano Castilian Stew</p> <p>Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>17</p> <p>JORNADA EL CIRCO Macarrones boloñesa Lasaña de carne Pollo con Manzana zumo multifrutas Natillas y Fruta/Custard&amp;Fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>18</p> <p>Arroz con tomate/White rice in tomato sauce Paella mixta/Paella Pescado romana con ensalada tomate Romans' fish whit tomato'salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644</p>
<p>21</p> <p>Patatas guisadas Stewed potatoes</p> <p>Tortilla con chorizo/Chorizo Omelette</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501</p>	<p>22</p> <p>Crema de Calabaza/Pumpkin cream Menestra de verdura/Vegetable stew</p> <p>Lomo en salsa de Naranja Loin in orange sauce Yogur Y Fruta /Yogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>23</p> <p>Espagueti boloñesa Bolognese pasta Espagueti carbonara/Carbonara pasta Pollo asado al limón Roasted chicken with lemon</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Chickpea Stew Ensalada de garbanzos/Chickpea salad Albóndigas con tomate Meatballs in tomato Sauce Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672</p>	<p>25</p> <p>Arroz al Horno/Backen rice Arroz Negro con Calamares Black Rice with Squid Merluza a la romana/ Hake in batter Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas/stewed Lentils Ensalada Alemana/German salad</p> <p>Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662</p>	<p>29</p> <p>Espirales con tomate/Pasta with tomato Ensalada pasta/pasta salad Lengüado Orly Orly Sole Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 416</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras/ Vegetable cream Acelgas con patata Chard with potato Escalopines de ternera al queso Veal with cheese Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>31</p> <p>Patatas a la importancia Potatoes Ensalada campera/Salad with potatoe Pollo asado al limón Roasted chicken with lemon</p> <p>Hid. 38 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 675</p>	 <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	3 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	4 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
7 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	8 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	9 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	10 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	11 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
14 FESTIVO	15 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	16 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	17 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	18 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
21 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	22 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	23 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	24 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	25 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
28 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	29 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	30 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	31 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	

**CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA**  
Carbohidratos (azúcares)

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

**TIPS FOR A BALANCED DIET - Carbohydrates (sugars)**

The basic function of carbohydrates is to provide energy. In a balanced diet, 50-60% of the total energy should be contributed by carbohydrates, but:

- We must ensure that these carbohydrates are composed (slow absorption): Legumes, brown rice and whole grains (pasta and whole grain breads ...).
- We must limit the consumption of simple sugars (fast absorption): table sugar, pastries, industrial soft drinks, sweets...