



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>FESTIVO</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>				<p>1</p> <p>Arroz al horno/Backed rice Arroz tres delicias/Fried rice</p> <p>Lenguado Orly y tomate Orly Sole in tomato Fruta ecológica y Helado/Organic fruit</p> <p>Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827</p>
<p>4</p> <p>Crema de verdura/Vegetables crem Coliflor con beicon/Culiflower with bacon</p> <p>Tortilla con chorizo/Chorizo Omelette</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>5</p> <p>Macarrones boloñesa/Bolognese pasta Macarrones vinagreta/Vinagreta pasta</p> <p>Pescado en salsa americana Fish in american sauce Yogur Y Fruta /Yogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>6</p> <p>Lentejas Estofadas/ Stewed Lentils</p> <p>Ensalada alemana/German salad Filete de ternera con patatas Steak veal with potatoes Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>7</p> <p>Arroz con verduras/Rice with vegetable Rissoto de Champiñon/Mushroom Rissoto</p> <p>Salchichas con Patatas fritas Fresh sausages and fries Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516</p>	<p>8</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes with chorizo Ensalada campera/Salad with potatoe Jámon asado con verduras Roast ham with vegetables Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525</p>
<p>11</p> <p>Espaguetti carbonara/Carbonara pasta Ensalada pasta/pasta salad</p> <p>Pollo asado al limón Roasted chicken with lemon Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>12</p> <p>Alubias con chorizo/ lentils with chorizo Alubias vinagreta/White beans in vinegar sauce Lomo en salsa/ Loin in sauce Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>13</p> <p>Menestra con tomate/ Vegetables stwe with tomato Sopa Minestrone/Vegetables Soup Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideo/Noodle soup Ensalada de garbanzos/Chickpea salad</p> <p>Jamón asado con verduras Roast ham with vegetables Natillas y Fruta/Custard&amp;Fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498</p>	<p>15</p> <p>Arroz con tomate/White rice in tomato sauce Paella mixta/Paella Pescado romana con ensalada tomate Romana's fish whit tomato salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644</p>
<p>18</p> <p>Patatas a la riojana Potatoes with chorizo Ensaladilla rusa/Russian salad Lomo en salsa de Naranja Loin in orange sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501</p>	<p>19</p> <p>Crema de Calabaza/Pumpkin cream Menestra de verdura/Vegetable stew</p> <p>Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Yogur Y Fruta /Yogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>20</p> <p>Espirales con tomate/Pasta with tomato Lasaña de carne/Meat lasagna</p> <p>Lenguado Orly Orly Sole Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 51 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas/stewed Lentils Ensalada Alemana/German salad</p> <p>Escalopines de ternera al queso Veal with cheese Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672</p>	<p>22</p> <p>FIESTA DESPEDIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salchichas Tiras de pollo con patatas Helados/Galleta/zumo</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>TODAS LAS PASTAS,FRUTA DE TEMPORADA,ALGUNOS LÁCTEOS SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p> <p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	 <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
4 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	5 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	6 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	7 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	8 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
11 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	12 SOPA/SOUP PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	13 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	14 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	15 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
18 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	19 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	20 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	21 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	22 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL

**EL AGUA**

El agua es fundamental para la vida. Las funciones más importantes que el agua ayuda a realizar en el organismo son: La respiración. La digestión. La regulación de la temperatura del cuerpo. Es esencial para transportar nutrientes como el oxígeno y las sales minerales. Ayuda a regular todas las reacciones del cuerpo. Ayuda a mantener el equilibrio y la presión sanguínea. ¡El 83% de nuestra sangre es agua! Por ello es fundamental beber entre 1 y 2 litros de agua al día.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

**WATER**

Water is fundamental for life. The most important functions that water helps to perform in our bodies are: Breathing. The digestion. The regulation of body temperature. It is essential to transport nutrients such as oxygen and mineral salts. It helps to regulate all the reactions of the body. It helps maintain balance and blood pressure...

83% of our blood is water! Therefore it is essential to drink between 1 and 2 liters of water per day, even more in hot days.

So keep this in mind, and enjoy your summer!

