



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<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>	<p>1</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>3</p> <p>Hid. 67 Prot. 29 Lip. 34 Kcal. 727</p>	<p>4</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>5</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>6</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>7</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>10</p> <p>Judías verdes con patata Green beans with potatoe Buffet de ensalada/salad buffet Albóndigas con tomate Meatballs en tomato sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 32 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana Potatoes with chorizo Patatas oil-ol Filete de lomo con pimientos Loin with peppers Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>12</p> <p>Cocido completo Stew Castilian</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498</p>	<p>13</p> <p>Espirales boloñesa/Bolognese pasta Espirales carbonara Carbonara pasta Pollo asado al limon Roasted lemon chicken Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit</p> <p>Hid. 38 Prot. 24 Lip. 39 Kcal. 658</p>	<p>14</p> <p>Lentejas con verduras Stewed lentilswith vegetables Ensalada campera/Salad with potatoe Lenguado Orly Orly Sole Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 30 Prot. 23 Lip. 39 Kcal. 486</p>
<p>17</p> <p>Crema de verdura/Vegetables crem Alcachofas con jamón</p> <p>Tortilla con chorizo/Chorizo Omelette Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 29 Lip. 34 Kcal. 727</p>	<p>18</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato Arroz tres delicias/Fried rice Salchichas rojas con patatas fritas red sausages with chips Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 29 Lip. 34 Kcal. 727</p>	<p>19</p> <p>Espaguetti boloñesa Bolognese pasta Espaguetti carbonara/Carbonara pasta Filete de ternera con pimientos Fillet of beef with peppers Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662</p>	<p>20</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes with chorizo Ensalada campera/Salad with potatoe Pechuga de pollo con ensalada Chicken with lettuce Natillas y Fruta/Custard & fruit</p> <p>Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525</p>	<p>21</p> <p>Alubias blancas con verduras Beans with vegetables Alubias vinagreta/beans vinaigrette Pescado en salsa verde/ Hake in green sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 38 Prot. 19 Lip. 35 Kcal. 583</p>
<p>24</p> <p>Pure de verduras Vegetables cream Menestra de verdura/Vegetable stew Carne guisada con champiñones Stewed meat with mushrooms Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 98 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 860</p>	<p>25</p> <p>Arroz al Horno/Backen rice Arroz Negro con Calamares Black Rice withn Squid Salchichas con patatas fritas Fresh sausages and fries Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos Soup Guisantes con jamon/Peas with ham Pechuga de pollo con lechuga Chicken breast with lettuce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verduras Stewed lentilswith vegetables Buffet de ensalada/salad buffet Tortilla española/Spanish omelette</p> <p>Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con atun y tomate Pasta with tuna&tomato Macarrones con champiñones y nata Macaroni with mushrooms and cream Pescado a la romana/Fish in butter Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 44 Prot. 22 Lip. 48 Kcal. 743</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
3	4	5	6	7
10 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	11 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	12 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	13 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	14 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
17 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	18 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	19 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	20 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	21 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
24 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	25 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	26 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	27 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	28 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud
 La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.
 Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.
 La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.

Consistent feeding: how to turn mealtime into an act of health promotion
 Consistent feeding is based on the most current nutrition research by which menus are planned in order to maximize the absorption of nutrients from food.
 To take full advantage of the vitamins, minerals and other active ingredients of foods, they must be combined and prepared optimally.
 Consistent feeding allows you to easily convert a common food into Superfood, with great

