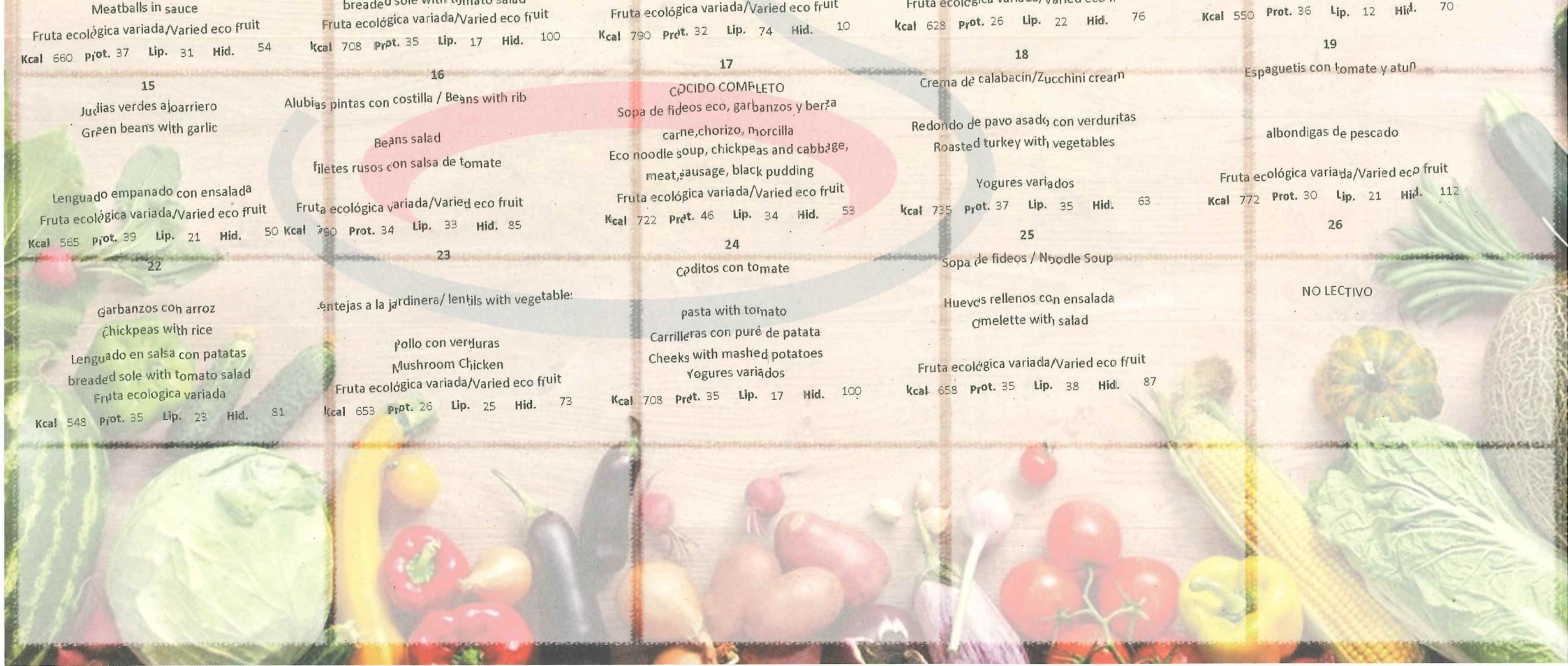


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Patatas riojana / Potatoes "riojana"	2 Macarrones boloñesa Organic macaroni boloñesa	3 Lentejas con verduras/ Lentils with vegetable	4 judias verdes con jamón/ peas with ham	5 Alubias con verduras
escafope de cerdo con pisto loin with ratatouille	merluza en salsa marinera Cod in sea sauce	milanesa de ternera con salsa de queso	Estofado de pavo con verduras yogures variados	Lenguado empanado con ensalada de tomate
Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit
Kcal 628 Prot. 26 Lip. 22 Hid. 76	Kcal 656 Prot. 27 Lip. 26 Hid. 74	Kcal 785 Prot. 32 Lip. 31 Hid. 84	Kcal 630 Prot. 27 Lip. 25 Hid. 70	Kcal 797 Prot. 45 Lip. 33 Hid. 75
8 Crema de calabaza/Pumpkin cream	9 Calditos con tomate caldito with tomato	10 Garbanzos con arroz	11 Arroz con tomate	12 Lentejas con verduras
Albóndigas en salsa Meatballs in sauce	Barritas de merluza con ensalada de tomate	Pollo asado con patatas fritas	Merluza en salsa verde hake in green sauce	Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad
Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	breaded sole with tomato salad Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Yogur variado/ Varied yogurt Fruta ecológica variada/Varied eco fruit
Kcal 660 Prot. 37 Lip. 31 Hid. 54	Kcal 708 Prot. 35 Lip. 17 Hid. 100	Kcal 790 Prot. 32 Lip. 74 Hid. 10	Kcal 628 Prot. 26 Lip. 22 Hid. 76	Kcal 550 Prot. 36 Lip. 12 Hid. 70
15 Judías verdes ajoarriero Green beans with garlic	16 Alubias pintas con costilla / Beans with rib	17 COCIDO COMPLETO Sopa de fideos eco, garbanzos y berza carne, chorizo, morcilla Eco noodle soup, chickpeas and cabbage, meat, sausage, black pudding	18 Crema de calabacín/Zucchini cream	19 Espaguetis con tomate y atún
Lenguado empanado con ensalada Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	filetes rusos con salsa de tomate Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	Redondo de pavo asado con verduras Roasted turkey with vegetables	albondigas de pescado
Kcal 585 Prot. 39 Lip. 21 Hid. 50	Kcal 790 Prot. 34 Lip. 33 Hid. 85	Kcal 722 Prot. 46 Lip. 34 Hid. 53	Kcal 735 Prot. 37 Lip. 35 Hid. 63	Kcal 772 Prot. 30 Lip. 21 Hid. 112
22 Garbanzos con arroz chickpeas with rice	23 Lentejas a la jardinera/ lentils with vegetable:	24 calditos con tomate	25 Sopa de fideos / Noodle Soup	26 NO LECTIVO
Lenguado en salsa con patatas breaded sole with tomato salad Fruta ecológica variada	pollo con verduras Mushroom Chicken Fruta ecológica variada/Varied eco fruit	pasta with tomate Carrilleras con puré de patata Cheeks with mashed potatoes Yogures variados	Huevos rellenos con ensalada omelette with salad	
Kcal 548 Prot. 35 Lip. 23 Hid. 81	Kcal 653 Prot. 26 Lip. 25 Hid. 73	Kcal 708 Prot. 35 Lip. 17 Hid. 100	Kcal 658 Prot. 35 Lip. 38 Hid. 87	



Sugerencias para la cena

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 ENSALADA PAVO LÁCTEO	2 CREMA PAVO LÁCTEO	3 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	4 CREMA PESCADO FRUTA	5 ENSALADA HUEVO LÁCTEO
8 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	9 CREMA PAVO LÁCTEO	10 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	11 CREMA PESCADO FRUTA	12 ENSALADA HUEVO LÁCTEO
15 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	16 SOPA PAVO LÁCTEO	17 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	18 ENSALADA PAVO LÁCTEO	19 SOPA HUEVO LÁCTEO
22 ENSALADA PAVO LÁCTEO	23 SOPA PESCADO LÁCTEO	24 SOPA PESCADO LÁCTEO	25 ENSALADA POLLO LÁCTEO	26 SOPA HUEVOS LÁCTEO

FEBRERO.

COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: LAS LEGUMBRES

Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc) poseen un contenido nutricional importante por su alta cantidad en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas de grupo B, vitamina E y minerales (hierro, calcio, zinc, magnesio y potasio). También tienen un alto contenido en fibra.

Frecuencia de consumo: al menos 2-3 veces a la semana.

Es conveniente cocinarlas junto con cereales (especialmente arroz), patatas y verduras para mejorar la absorción de sus proteínas.

PILDORAS INFORMATIVAS NUTRICIONALES

- Curcuma, colorante natural que potencia el sabor de las comidas.
- Se podrá repetir siempre y cuando se hayan finalizado los dos platos.
- Las guarniciones siempre se ponen a parte nunca mezcladas y siempre en poca cantidad por si no gusta.
- Los pures triturados pueden incluir alguna piel o trozo.