



**LUNES**

3

Crema de zanahoria y verduras  
Carrots and vegetables cream  
Muslos de pollo asados en salsa verdura  
Chicken thigh in sauce  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 519 Prot 29 HC 41 Lip 19

10

Lentejas con chorizo  
Lentils with Chorizo  
Bacalao a la riojana  
Cod with tomato and peppers  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 523 Prot 29 HC 52 Lip 19

17

Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Escalopines con salsa de champifones  
Scalope with cheese  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 578 Prot 31 HC 49 Lip. 25

24

Lentejas con verduras  
Lentils with vegetables  
Pavo guisado con verduras  
Turkey stew with vegetables  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 612 Prot 27 Hid. 51 Lip. 27

31

Alubias con verduritas  
Beans with vegetables  
Lasaña boloñesa con ensalada de tomate  
Lasagna bolognese  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 617 Prot 31 HC 49 Lip 35

**MARTES**

4

Garbanzos con bacalao  
Chickpeas with cod  
Lomo con piperrada  
Loin with "piperrada"  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 587 Prot 27 HC 43 Lip 27

11

Crema de calabacin y calabaza  
Zucchini and pumpkin cream  
Pollo estofado/Chicken with apple  
Yogurt variado

Kcal 523 Prot 21 HC 34 Lip 20

18

COCIDO CASTELLANO COMPLETO  
Sopa de fideos ecológicos/  
Garbanzos con berza  
Morcillo, morcilla y chorizo  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 659 Prot 26 HC 45 Lip. 25

25

Patatas a la riojana  
Potatoes "a la riojana"  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 595 Prot 21 Hid. 50 Lip. 26

**MIERCOLES**

5

Arroz con tomate  
Rice with tomato  
Lenguado rebozado con ensalada  
Sole with salad  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 595 Prot 30 HC 46 Lip 30

12

Sopa de pollo  
Beans with rib  
Lomo con ensalada de tomate  
Loin with tomato salad  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 569 Prot 29 HC 55 Lip 21

19

Crema de calabaza y zanahoria  
Pumpkin, carrot and curcuma cream  
Lenguado rebozado con ensalada de maiz  
Sole with salad  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 512 Prot 21 HC 42 Lip. 17

26

Arroz con tomate  
Rice with tomatoe  
Huevos rellenos con ensalada  
Eggs rellens with salad  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 605 Prot 23 HC 52 Lip 29

**JUEVES**

6

Judias rehogadas  
Green Beans  
Carrilleras de salsa  
Veal with cheese sauce  
Yogurt variado/Varied yogurt

Kcal. 519 Prot 21 HC 37 Lip 29

13

Macarrones con atun y tomate  
macaroni with tuna  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce

Kcal. 532 Prot 25 HC 49 Lip 18

20

Guisantes rehogados con jamon  
Pechuga de pollo empanada con calabacin  
Chicken breast with zucchini  
Yogurt ecologico/Ecological yogurt

Kcal. 523 Prot 26 HC 39 Lip. 24

27

Crema de zanahorias  
Zanahorias cream  
Ternera en salsa  
Veal in sauce  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 511 Prot 21 HC 36 Lip 19

**VIERNES**

7

Ensalada de pasta  
Macarroni salad  
Albondigas con verduras  
Albonds with vegetables  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 617 Prot 31 HC 49 Lip 35

14

Patatas alioli  
Alioli potatoes  
Pavo guisado con verduritas  
Turkey stew with vegetables  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 512 Prot 24 Hid. 39 Lip. 22

21

Judias verdes rehogadas con zanahoria  
Green beans with potatoes and carrots  
Tortilla de patata con salsa de tomate  
Omelette with vegetables cous cous  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal. 546 Prot 24 HC 39 Lip 17

28

Sopa de fideos y pollo  
Noodle soup with kichen  
Barritas de merluza con ensalada  
barritas the hake with carrot salad  
Fruta ecologica variada  
Varied ecological fruit

Kcal 532 Prot 22 HC 40 Lip 21

# Sugerencias para la cena

LUNES

3  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

MARTES

4  
PATATA  
POLLO  
LÁCTEO

MIÉRCOLES

5  
CREMA  
PAVO  
FRUTA

JUEVES

6  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

VIERNES

7  
ENSALADA  
HUEVO  
LÁCTEO

10  
ENSALADA  
POLLO  
LÁCTEO

11  
PATATA  
PESCADO  
LÁCTEO

12  
CREMA  
HUEVO  
LÁCTEO

13  
VERDURA  
PAVO  
FRUTA

14  
CREMA  
HUEVO  
LÁCTEO

17  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

18  
ENSALADA  
POLLO  
LÁCTEO

19  
CREMA  
PAVO  
FRUTA

20  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

21  
ENSALADA  
PAVO  
LÁCTEO

24  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

25  
ENSALADA  
POLLO  
LÁCTEO

26  
CREMA  
PESCADO  
FRUTA

27  
SOPA  
PESCADO  
FRUTA

28  
CREMA  
PAVO  
FRUTA

31  
CREMA  
PESCADO  
LÁCTEO

## NO TODAS LAS GRASAS SON MALAS

*Tanto el ácido linoléico como el ácido linolénico son esenciales puesto que nuestro organismo no puede producirlos, lo que hace necesario su aporte diario a través de la dieta. Estos aceites son fundamentales para el mantenimiento de las membranas celulares, para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y para el buen funcionamiento hormonal. Además, ayudan a controlar el colesterol.*

*Estos aceites los encontramos en semillas y aceites de girasol, maíz y soja, en margarinas vegetales y en frutos secos, como las nueces, almendras y avellanas.*

## PILDORAS INFORMATIVAS NUTRICIONALES

- Se podrá repetir siempre y cuando se hayan finalizado los dos platos.
- Las garniciones 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.