



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES									
2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	4	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	5	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	6	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	
MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE 3 Pasta, salsa de tomate, chorizo					LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE					CREMA DE CALABACÍN 7 Calabacín y queso					PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz					
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS - Lomo de cerdo, AOVE, patatas					FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON GUISANTES - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, guisantes					FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					
9 724,19 29,26 29,76 90,05					10 681,54 38,69 28,72 63,25					11 799,36 39,78 29,98 84,45					12 651,79 36,55 27,94 71,22					13 677,60 35,95 29,88 68,48					
ENSALADA DE PASTA 1,3 Pasta cocida, tomate, zanahoria, maíz, atún					SOPA MARAVILLA 1,3 Fideos, espinazo, codillo, pollo, zanahoria, patata					ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Alubias, cebolla, pimienta, espinacas, zanahoria, patata					PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata					ARROZ CON SALSA DE TOMATE - Arroz blanco / Salsa de tomate					
HALIBUT AL HORNO EN SALSA VERDE 1,4 Halibut, AOVE, perejil, guisantes					MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE - Carne de cerdo, salsa de tomate, guisantes, cebolla					TORTILLA DE PATATAS CON RODAJAS DE TOMATE 3,6 Huevo, patatas, tomates frescos					POLLO ASADO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimienta, sal, champiñón					SALCHICHAS FRANKFURT CON ENSALADA 6,7,12 Sakchichas frankfurt / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz					
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					
16 798,49 24,58 39,39 88,47					17 801,57 38,24 31,35 84,15					18 808,30 23,55 36,21 98,42					19 768,73 19,97 44,21 76,10					20 800,79 37,65 28,86 103,22					
TALLARINES A LA CARBONARA 1,3,6,7 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla					GUISANTES SALTEADOS CON VIRUTAS DE JAMÓN - Guisantes, AOVE, cebolla, jamón					SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata					CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - Calabaza, zanahoria, patata, AOVE, sal					ARROZ A BANDA 2,4,13 Arroz, merluza, calamar, puerro, cebolla, gambas					
TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA 3 Huevo, calabacín / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA - Lacón de cerdo, AOVE, puré de patata					COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...					CARNE DE HAMBURGUESA CON RODAJAS DE TOMATE - Carne de ternera, tomate natural					VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA 4 Merluza empanada / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz					
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					
23 883,30 25,45 45,71 94,02					24 754,78 34,60 33,95 82,96					25 656,39 40,18 20,48 81,63					26 716,98 22,21 27,84 79,11					27 871,84 26,89 43,14 94,67					
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde					BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO 7 Brócoli, AOVE, queso					FIDEUÁ DE PESCADO Y VERDURAS 2,3,4,13 Fideuá, merluza, judías verdes, zanahoria, guisantes					SOPA DE VERDURAS 1,3 Fideos, zanahoria, patata, judía verde, acelgas					PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA - Patatas, pimienta, chorizo					
PESCADO GALLO PEDRO CON ENSALADA 4 Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz					FILETE DE AGUJA CON ENSALADA - Filete de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria					CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 2,3,4,7,13 Croquetas de jamón / Ensalada: Lechuga, tomate					TRASEROS DE POLLO AL PISTO - Pollo, pimienta, cebolla, tomates, patatas					TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz					
FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					FRUTA DE TEMPORADA					
30 814,58 28,66 39,85 81,54					31																				
ARROZ TRES DELICIAS CASERO 2,3,4,7,13 Arroz, huevo, gambas, zanahoria, guisantes					NO LECTIVO					JUNIO					JUNIO					JUNIO					
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Abadejo empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria																									
FRUTA DE TEMPORADA																									

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)
HUEVO	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO O LEGUMBRE
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO O HUEVO
PASTA / ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA / ARROZ

¿CÓMO Y QUÉ COMER SALUDABLE?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

VERDURAS

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

CEREALES INTEGRALES

ACEITES

AGUA

Menu in English? Here it is...



Macaroni with chorizo and tomato sauce Tuna omelette with salad 2 FRUIT	Stewed lentils with vegetables Grilled loin with french fries 3 FRUIT	Sautéed green beans Hake meatballs in sauce 4 YOGURT	Cream of zucchini Roasted chicken ham with green beans 5 FRUIT	Mixed paella Assorted cold cuts with salad 6 FRUIT
Pasta salad Baked halibut in green sauce 9 FRUIT	Wonder soup Lean pork with tomato sauce 10 FRUIT	White beans stewed with vegetables Potato omelette with tomato slices 11 LIQUID YOGURT	Fresh vegetable puree Roast Chicken with mushroom garnish 12 FRUIT	Rice with tomato sauce Frankfurt sausage with salad 13 FRUIT
Tagliatelle Carbonara Zucchini omelet with salad 16 FRUIT	Sautéed peas with ham shavings Galician-style pork shoulder with mashed potato 17 FRUIT	Noodle Soup Full cooked 18 YOGURT	Pumpkin And Carrot Cream Hamburger meat with tomato slices 19 FRUIT	Plenty of rice Roman hake with salad 20 FRUIT
Stewed lentils with vegetables Gallo Pedro fish with salad 23 FRUIT	Baked broccoli gratin Pork needle fillet with salad 24 FRUIT	Vegetable and fish fideua Croquettes and dumplings with salad 25 ICE CREAM	Vegetable soup Chicken butts with ratatouille 26 FRUIT	Riojan stewed potatoes Omelette with salad 27 FRUIT
Rice three delights Haddock fillet romaine with salad 30 FRUIT	NO SCHOOL 31	JUNE	JUNE	JUNE

¿Qué deberíamos consumir a diario?

- * CEREALES Y TUBÉRCULOS
- * VERDURAS Y HORTALIZAS
- * LÁCTEOS
- * FRUTAS
- * ACEITE
- * AGUA

¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

- * LEGUMBRES
- * FRUTOS SECOS
- * HUEVOS
- * PESCADO
- * CARNES