



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



¿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 fillet romaine with salad 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 Hake fillet with salad 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 Ham fillet 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 Hake finger 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 Homemade cheese fingers with salad 25 ICE CREAM	Vegetable soup Chicken butts with ratatouille 26 FRUIT	Riojan stewed potatoes Hake fillet 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