



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
			<p>1 Crema de Calabaza/Pumpkin cream Colliflor Gratinada/grilled cauliflower</p> <p>Pollo asado al limón Roasted chicken with lemon Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 23 Lip. 15 Kcal. 495</p>	<p>2 Alubias con Verduras Beans with vegetables Ensalada de Alubias/Bean salad Pescado en salsa verde/ Hake in green sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 413</p>
<p>5 Crema de verdura/Vegetables crem Sopa de Verdura/Vegetable' soup</p> <p>Hamburguesa con patatas Burger with fries Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>6 Patatas a la importancia Potatoes Ensalada campera/Salad with potatoe Pescado romana con ensalada tomate Romana's fish whit tomato' salad Actimel y fruta/Actimel y fruit</p> <p>Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525</p>	<p>7 Lentejas con verduritas Stewed lentilswith vegetables Pure de lentejas/Lentil pure Tortilla de chorizo "Chorizo" Omelette Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>8 Arroz con tomate/Tomato rice Arroz con verduritas/ Rice with vegetable Carne guisada con champiñones/ Stewed beef with mushrooms Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516</p>	<p>9 FIESTA DE CARNAVAL Espaguetis Boloñesa/Bolognesa paste Perrito caliente POSTRES DE CARNAVAL Tortijas y Hojuelas</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>12 CARNAVALES NO LECTIVO</p>	<p>13 CARNAVALES NO LECTIVO</p>	<p>14 Macarrones con Atún/Paste Whit tuna Ensalada pasta/pasta salad Pescado en salsa verde/ Hake in green sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674</p>	<p>15 Cocido Castellano Castilian Stew Fruta y Yogur Ecológico/OrganicYogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>16 Crema de verdura/Vegetables crem Brócoli salteado/Sautéed Broccoli Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644</p>
<p>19 Alubias con Verduras Beans With Vegetables Ensalada de Alubias/Beans salad Pollo asado con ensalada Roasted chicken with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501</p>	<p>20 Pasta carbonara Carbonara pasta Canelones de atún/Tuna canelloni Lomo en salsa de Naranja Loin In Orange Sauce Fruta y Yogur Ecológico/OrganicYogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703</p>	<p>21 Potaje de garbanzos Chickpea Stew Ensalada de garbanzos/Chickpea salad Tortilla con jamón Omelette with ham Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 96 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672</p>	<p>22 Puré de verduras/Vegetables cream Zanahorias rehogadas/Sautéed carrots Albóndigas con tomate Meatballs en tomato Sauce Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 38 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 675</p>	<p>23 Arroz al Horno/Backen rice Arroz Negro con Calamares Black Rice withn Squid Merluza a la romana/ Hake in batter Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672</p>
<p>26 Crema de verdura/Vegetables crem Judias verdes/Green beans Salchichas con Patatas fritas Fresh sausages and fries Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516</p>	<p>27 Cocido Castellano Castilian Stew Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675</p>	<p>28 Arroz con tomate/White rice in tomato sauce Paella mixta/Paella Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 413</p>	<p>TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA</p> <p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	2 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL
5 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	6 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	7 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	8 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	9 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
12 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	13 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	14 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	15 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	16 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
19 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	20 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	21 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	22 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	23 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
26 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	27 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	28 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL		

**CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA - El Desayuno:**

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito.

Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios.

Un desayuno adecuado debe incluir: Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales. La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas es muy elevado.

**INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL**

**TIPS FOR A BALANCED DIET - Breakfast:**

Childhood is the ideal time to establish healthy habits that will last for life.

As a guide, it is advisable that 25% of the total daily calorie intake is provided in the morning, so breakfast is a fundamental meal which requires our attention and time.

A healthy breakfast should include: Fruit or natural juices, dairy products and cereals, such as bread, biscuits, breakfast cereals ... preferably whole grain. Industrial bakery should be very limited because contains very high levels of saturated fats.