



### LUNES/MONDAY

FESTIVO

Hid. Prot. Lip. Kcal.

5

Crema de verdura/Vegetables crem  
Alca chofas con jamón

Tortilla con chorizo/Chorizo Omelette

Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703

1.2

Espagueti carbonara/Carbonara pasta  
Ensalada de pasta/  
Pollo asado al limón  
Roasted chicken with lemon  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

1.9

Patatas guisadas  
Stewed potatoes

Tortilla con jamón  
Omelette with ham  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501

### MARTES/TUESDAY

Hid. Prot. Lip. Kcal.

6

Macarrones boloñesa/Bolognese pasta  
Macarrones vinagreta/Vinagreta pasta

Jamón asado con verduras  
Roast ham with vegetables  
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

1.3

Alubias con chorizo/  
lentils with chorizo

Alubias vinagreta/White beans in  
vinegar sauce

Lomo en salsa / Loin in sauce  
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

2.0

Crema de Calabaza/Pumpkin cream  
Menestra de verdura/Vegetable stew

Lomo en salsa de Naranja  
Loin in orange sauce  
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703

TODAS LAS PASTAS,FRUTA DE  
TEMPORADA,ALGUNOS LÁCTEOS  
SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS  
DE PLATO ELABORADO

Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 416

### MIÉRCOLES/WEDNESDAY

Hid. Prot. Lip. Kcal.

7

Lentejas Estofadas/  
Stewed Lentils

Ensalada alemana/German salad  
Filete de ternera con patatas  
Steak veal with potatoes  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675

1.4

Crema de verdura/Vegetables crem  
Menestra con tomate/  
Vegetables stew with tomato

Tortilla española con ensalada  
Spanish omelette with salad  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498

2.1

Arroz al Horno/Backen rice  
Arroz Negro con Calamares  
Black Rice with Squid  
Pescado en salsa verde  
Hake in batter  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672

### JUEVES/THURSDAY

1

Patatas a la riojana  
Potatoes with chorizo

Albóndigas con tomate  
Meatballs in tomato sauce  
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit

Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

8

Arroz con verduras/rice with vegetable  
Arroz tres delicias/Fried rice

Arroz tres  
Salchichas con Patatas fritas  
Fresh sausages and fries  
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516

1.5

Lentejas estofadas/stewed Lentils  
Ensalada Alemana/German salad

Jamón asado con verduras  
Roast ham with vegetables  
Natillas y Fruta/Custard&Fruit

Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498

2.2

Potaje de garbanzos  
Chickpea Stew

Ensalada de garbanzos/Chickpea salad  
Albóndigas con tomate  
Meatballs in tomato Sauce  
Fruta en almibar/Syrup fruit

Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672

### VIERNES/FRIDAY

2

Arroz al horno/Backed rice  
Arroz tres delicias/Fried rice

Lenguado Orly y tomate  
Only Sole in tomato  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

9

Patatas a la riojana/  
Potatoes with chorizo

Ensalada campera/Salad with potatoe  
Pescado en salsa americana  
Fish in american sauce  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

1.6

Arroz con tomate/White rice in  
tomato sauce

Paella mixta/Paella

Pescado romano con ensalada tomate  
Romana's fish whit tomato salad  
Fruta ecologica/Organic fruit

Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644

2.3



FIESTA  
DESPEDIDA  
FIN DE CURSO

Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672



Hid. Prot. Lip. Kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	2 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF 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 SOPA/SOUP PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	14 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	15 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	16 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
19 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH 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
				

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL

**HÁBITOS SALUDABLES EN VERANO**  
 Con el fin de no descuidar las costumbres sanas en tiempo de verano recordamos algunos consejos:  
 Seguir una alimentación equilibrada, hacer cinco comidas al día, comer de todo de manera moderada,  
 acostumbrarse a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas, llevar una vida activa, dormir lo necesario,  
 realizar ejercicio físico al menos tres veces a la semana, hidratarse de forma regular y compartir en familia. ¡  
 Feliz verano a todos!

**HEALTHY HABITS IN SUMMER**  
 In order not to neglect healthy customs in summer time we remember some tips:  
 Following a balanced diet, eating five meals a day, eating everything moderately, getting used to reading  
 food and drink labels, leading an active life, sleeping as needed, exercising at least three times a week,  
 hydrating On a regular basis and share with family. Happy summer everyone!