



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM

CARNE GUISADA CON GUISANTES
STEWED BEEF WITH GREEN PEAS
EN TOMATO SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.568 Prot.27 Lip.27 HC.50

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS/CREEN
BEANS SAUTEED

POLLO GUISADO AL LIMÓN/CHICKEN IN
A STEW WITH LEMON
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

Kcal.514 Prot.33 Lip.24 HC.38

20

PATATAS RIOJANA/RIOJANA POTATOES

ESCALOPE CON PIMIENTOS/WITH
PEPPERS
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.730 Prot.31 Lip.30 HC.80

7

ESPIRALES ECO CON CHORIZO/PASTA
ECO WITH CHORIZO

FILETE DE POLLO CON CEBOLLA
CAMELIZADA/CHICKEN FILET WITH
CAMELIZED ONION
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.957 Prot.50 Lip.50 HC.74

14

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS
WITH VEGETABLES

MERLUZA EN Salsa VERDE/FISH IN
GREEN SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.632 Prot.35 Lip.18 HC.73

21

CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES
CREAM

POLLO ASADO CON LECHUGA / CHICKEN
ROAST WHIT LETTUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.545 Prot.34 Lip.21 HC.51

1

ARROZ CON TOMATE/RICE WITH
TOMATO

MERLUZA ORLY CON LECHUGA/ORLY
FISH AND LETTUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.764 Prot.31 Lip.29 HC.94

8

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A
STEW

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
SPANISH OMELETTE AND LETTUCE
YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

Kcal.664 Prot.32 Lip.22 HC.78

15

CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM

SALCHICHAS CON PATATAS/SAUSAGES
WITH POTATOES
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.742 Prot.20 Lip.46 HC.58

22

ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH
VEGETABLES

TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.777 Prot.31 Lip.25 HC.98

2

PATATAS RIOJANA/POTATOES RIOJANA

POLLO ASADO AL LIMÓN/ CHICKEN
ROAST LEMON
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.653 Prot.40 Lip.25 HC.64

9

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS/BEANS
WITH VEGETABLES

LIMANDA REBOZADA CON
LECHUGA/FISH WITH LETTUCE
HELADO / ICECREAM

Kcal.632 Prot.35 Lip.18 HC.73

16

MACARRONES BOLOGNES /BOLOGNESA
ESPAGUETIS

LOMO CON DADOS DE ZANAHORIA/LOIN
WITH CARROTS
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.595 Prot.26 Lip.23 HC.68

**23 FIN DE CURSO! EMPIEZAN
LAS VACIONES DE VERANO!**

Menú ganador como favorito:

ARROZ CON TOMATE/RICE WITH
TOMATO

ALBÓNDIGAS EN Salsa/MEATBALLS
WITH SAUCE

HELADO / ICECREAM

Kcal.743 Prot.32 Lip.29 HC.88

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS/
GREEN BEANS

FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS /
STEAK WITH PEPPERS

YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

Kcal.590 Prot.28 Lip.23 HC.63

10

PATATAS GUISADAS/POTATOES STEW

LOMO CON CHAMPIÑONES/ LOIN WITH
MUHSROMS

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.720 Prot.32 Lip.29 HC.77

17

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A
STEW

ALBÓNDIGAS CON TOMATE/MEATBALLS IN
TOMATO SAUCE

YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT

Kcal.633 Prot.44 Lip.20 HC.65



Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 GAZPACHO TERNERA/STEAK FRUTA/FRUIT	2 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	3 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT
6 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	7 VERDURA/ VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	8 ENSALADA/SALAD TERNERA/STEAK FRUTA/FRUIT	9 PATATA/POTATOE PAVO FRUTA/FRUIT	10 SALMOREJO PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
13 GAZPACHO HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	14 VERDURA/ VEGETABLES PAVO FRUTA/FRUIT	15 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	16 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	17 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
20 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	21 SALMOREJO PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	22 VERDURA/ VEGETABLES PAVO LACTEO/LACTEAL	23 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	



GRACIAS POR UN AÑO MÁS JUNTOS Y QUE PASÉIS UNAS FELICES VACACIONES!

“Diez buenas prácticas para gozar de un verano más sostenible”

'Que nadie siga tu rastro', en referencia a la importancia de recoger nuestros residuos de aquellos lugares en los que hemos estado. **'La playa no es un cenicero'** es la segunda de ellas, en alusión a una práctica muy común, pero fácil de erradicar con un pequeño cambio de hábitos. **'Protégete y protege'** es la tercera de las recomendaciones de Ihobe, respecto a la importancia del uso de cremas solares de forma adecuada y sostenible. **'Utiliza el agua con mesura'** es la cuarta práctica. **'En verano también se recicla'** es la quinta pauta de Ihobe, **'Piensa en verde a la hora de moverte'** es la sexta práctica, en favor de una forma de desplazamiento más sostenible como la de caminar. La séptima y la octava pauta siguen la misma línea, bajo los títulos **'Las bicicletas son apropiadas para el verano'** y **'El transporte público también para el verano'**. La novena práctica emplaza a ser partícipes de la **'Sostenibilidad local'** y la décima y última insta a **'Respetar las costumbres locales, sus horarios y su forma de ser'**.

