

### LUNES

1

**DÍA NO LECTIVO**  
NO LECTURES



### MARTES

2

**DÍA NO LECTIVO**  
NO LECTURES



### MIÉRCOLES

3

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*  
RISOTTO DE CHAMPIÑONES  
*MUSHROOM RISOTTO*  
MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN  
*CHICKEN THIGHS WITH SALAD*  
FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 747 Lip 32 HC 77 Prot 36

### JUEVES

4

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
*PINTO BEANS WITH VEGETABLES*  
ENSALADA DE ALUBIAS/ *BEAN SALAD*  
HAMBURGUESA CON TOMATE  
*BURGER WITH TOMATO SAUCE*  
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 574 Lip 16 HC 65 Prot 37

### VIERNES

5

CREMA DE VERDURA/*VEGETABLE CREAM*  
COLIFLOR GRATINADA  
*CAULIFLOWER AU GRATIN*  
CARNE GUISADA CON GUI SANTES  
*MEAT STEW WITH PEAS*  
YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 575 Lip 30 HC 38 Prot 32

8

LENTEJAS ESTOFADAS /*LENTIL STEW*  
SOPA DE AVE/ *POULTRY SOUP*

SALCHICHAS CON PATATAS  
*SAUSAGES WITH POTATOES*

FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 834 Lip 43 HC 74 Prot 33

9

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*  
ARROZ TRES DELICIAS/ *THREE DELIGHTS RICE*

PLATJA REBOZADA CON ENSALADA  
*ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD*

FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 795 Lip 36 HC 83 Prot 32

10

CREMA DE ZANAHORIA/*CARROT CREAM*  
MENESTRA/*VEGETABLE STEW*

ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
*MEATBALLS IN TOMATO SAUCE*

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 410 Lip 19 HC 38 Prot 23

11

PASTA CON TOMATE Y QUESO  
*PASTA WITH TOMATO AND CHEESE*  
PASTA CON ATÚN / *PASTA WITH TUNA*  
FILETE DE LOMO CON CALABACÍN  
*LOIN STEAK WITH ZUCCHINI*  
YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 583 Lip 27 HC 56 Prot 28

12

PATATAS CON CHORIZO  
*POTATO STEW WITH SAUSAGE*  
ENSALADA CAMPERA/ *CAMPERA SALAD*  
POLLO GUISADO CON SALSA DE TOMATE  
*CHICKEN STEW WITH TOMATO SAUCE*  
FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38

15

PASTA CARBONARA Y BOLOGNESE  
*CARBONARA AND BOLOGNESE PASTA*

LOMO ADOBADO CON ENSALADA  
*MARINATED PORK LOIN WITH SALAD*

FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 735 Lip 40 HC 63 Prot 29

16

SOPA CON POLLO Y VERDURA  
*CHICKEN AND VEGETABLES SOUP*

MENESTRA DE VERDURAS/*VEGETABLE STEW*

TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
*SPANISH OMELETTE WITH SALAD*

YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

KCal 616 Lip 32 HC 56 Prot 22

17

ARROZ CON TOMATE / *RICE WITH TOMATO SAUCE*  
ENSALADA DE ARROZ  
*RICE SALAD*

FILETE DE POLLO REBOZADO CON ENSALADA  
*BATTERED CHICKEN FILLET WITH SALAD*

FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 738 Lip 31 HC 83 Prot 29

18

COCIDO CASTELLANO COMPLETO  
*CASTILLIAN STEW*

YOGUR/YOGURT

KCal 623 Lip 26 HC 55 Prot 38

19

LENTEJAS CON VERDURAS/ *LENTIL STEW*  
CREMA DE LENTEJAS/ *LENTIL CREAM*

MERLUZA EN SALSA VERDE  
*HAKE IN GREEN SAUCE*

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 550 Lip 14 HC 65 Prot 40

22

**DÍA NO LECTIVO**  
NO LECTURES



### FESTIVO

BANK HOLIDAY



24

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
*BEAN AND VEGETABLE STEW*  
SALTEADO DE VERDURAS/VEGETABLES STEW  
FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS  
*STEAK WITH PEPPERS*  
FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 647 Lip 22 HC 66 Prot 37

25

PASTA BOLOÑESA O CARBONARA  
*BOLOGNESE OR CARBONARA ECO PASTA*

LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA  
*ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD*

FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 806 Lip 36 HC 79 Prot 38

26

LENTEJAS ESTOFADAS /*LENTIL STEW*  
CREMA DE LENTEJAS/*LENTIL CREAM*  
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
*SPANISH OMELETTE AND SALAD*

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

KCal 807 Lip 30 HC 97 Prot 32

29

GARBANZOS ESTOFADOS/*CHICKPEA STEW*  
BROCOLI Y ZANAHORIA REHOGADOS  
*SAUTEED BROCCOLI AND CARROTS*  
FILETE DE LOMO CON CALABACÍN  
*PORK LOIN WITH ZUCCHINI*  
FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 590 Lip 27 HC 50 Prot 30

30

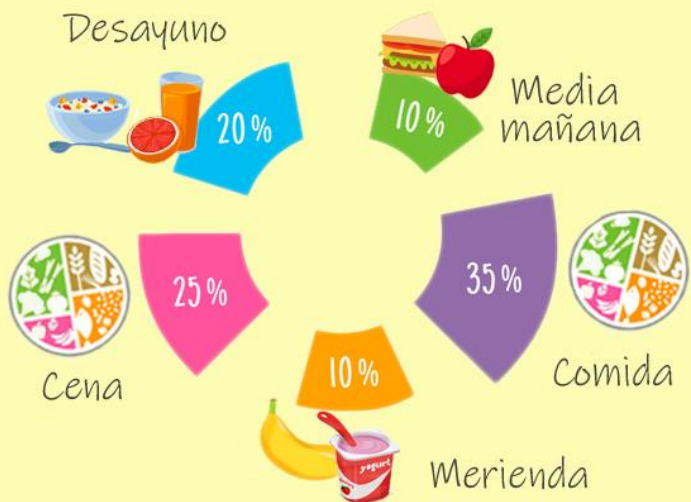
PATATAS RIOJANAS  
*RIOJAN-STYLE POTATOES*  
ENSALADA CAMPERA / *CAMPERA SALAD*  
POLLO ASADO AL LIMÓN  
*ROASTED CHICKEN WITH LEMON*  
FRUTA VARIADA / *VARIED FRUIT*

KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38

VALORACIONES NUTRICIONALES  
POR CADA 100 GRS DE RACIÓN

# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

### SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

### LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

### SODAS

The consumption of industrial beverages and juices is related to the risk of obesity and cardiovascular risk in both children and adults. This is due to their high sugar content that stimulates the formation of body fat and circulating blood fat (cholesterol, triglycerides).

The phosphoric acid present in sodas stimulates bone decalcification, contributing to early demineralization (osteoporosis).

In addition, the acids and sugars in this type of beverage affect tooth enamel and favor the appearance of caries.

