

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

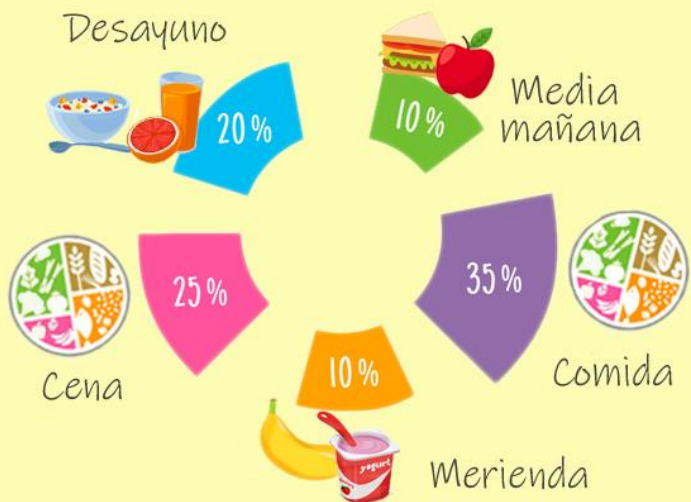


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	1	2	3	4
LENTEJAS ESTOFADAS / <i>LENTIL STEW</i> BRÓCOLI AL AJOARRIERO	PATATAS GUIADAS PATATA CON ZANAHORIA AL HORNO FILETE DE POLLO CON LECHUGA	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ENSALADA DE ARROZ <i>RICE SALAD</i> LOMO CON PIMIENTOS <i>LOIN WITH PEPPERS</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS <i>PINTO BEANS WITH VEGETABLES</i> ENSALADA DE ALUBIAS / <i>BEAN SALAD</i> TORTILLA CON LECHUGA <i>OMELETTE WITH LETUCE</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT	PASTA BOLOGNESE / <i>BOLOGNESE PASTA</i> PASTA AL PESTO / <i>PESTO PASTA</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALDA <i>ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT
KCal 834 Lip 43 HC 74 Prot 33	KCal 552 Lip 22 HC 49 Prot 34	KCal 747 Lip 32 HC 77 Prot 36	KCal 574 Lip 16 HC 65 Prot 37	KCal 688 Lip 29 HC 68 Prot 36
14	8	9	10	11
PASTA CARBONARA Y BOLOGNESE <i>CARBONARA AND BOLOGNESE PASTA</i> LOMO ADOBADO CON ENSALADA <i>MARINATED PORK LOIN WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ARROZ TRES DELICIAS / <i>THREE DELIGHTS RICE</i> PLATJA REBOZADA CON ENSALADA <i>ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	CREMA DE ZANAHORIA / <i>CARROT CREAM</i> MENESTRA / <i>VEGETABLE STEW</i> CARNE GUISADA CON GUISANTES <i>MEAT STEW WITH PEAS</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT	PASTA CON TOMATE Y QUESO <i>PASTA WITH TOMATO AND CHEESE</i> PASTA CON ATÚN / <i>PASTA WITH TUNA</i> FILETE DE LOMO CON CALABACÍN <i>LOIN STEAK WITH ZUCCHINI</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	PATATAS CON CHORIZO <i>POTATOES WITH SAUSAGE</i> ENSALADA CAMPERA / <i>CAMPERA SALAD</i> POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA <i>STEWED CHICKEN WITH TOMATO SAUCE</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>
KCal 735 Lip 40 HC 63 Prot 29	KCal 795 Lip 36 HC 83 Prot 32	KCal 410 Lip 19 HC 38 Prot 23	KCal 583 Lip 27 HC 56 Prot 28	KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38
21	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON TOMATE <i>BAKED RICE IN TOMATO SAUCE</i> ARROZ TRES DELICIAS / <i>THREE DELIGHTS RICE</i> POLLO GUISADO CON VERDURAS <i>CHICKEN AND VEGETABLE STEW</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	COCIDO CASTELLANO COMPLETO <i>CASTILLIAN STEW</i> YOGUR/YOGURT	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ENSALADA DE ARROZ <i>RICE SALAD</i> FILETE DE POLLO REBOZADO CON ENSALADA <i>BATTERED CHICKEN FILLET WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	SOPA CON POLLO Y VERDURA <i>SOUP WITH CHICKEN AND VEGETABLES</i> MENESTRA DE VERDURAS / <i>VEGETABLE STEW</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE WITH SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	LENTEJAS CON VERDURAS / <i>LENTIL STEW</i> CREMA DE LENTEJAS / <i>LENTIL CREAM</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT
KCal 670 Lip 61 HC 69 Prot 37	KCal 623 Lip 26 HC 55 Prot 38	KCal 738 Lip 31 HC 83 Prot 29	KCal 616 Lip 32 HC 56 Prot 22	KCal 550 Lip 14 HC 65 Prot 40
28	22	23	24	25
GARBANZOS ESTOFADOS / <i>CHICKPEA STEW</i> BROCOLI Y ZANAHORIA REHOGADOS <i>SAUTEED BROCCOLI AND CARROTS</i> FILETE DE LOMO CON CALABACÍN <i>PORK LOIN WITH ZUCCHINI</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	CREMA DE CALABAZA / <i>PUMPKIN CREAM</i> COLIFLOR SALTEADA / <i>SAUTEED COLIFLOWER</i> ESCALOPE CON CHAMPIÑÓN AL AJILLO <i>SCHNITZEL WITH GARLIC AND MUSHROOMS</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS <i>BEAN AND VEGETABLE STEW</i> SALTEADO DE VERDURAS/VEGETABLES STEW FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS <i>STEAK WITH PEPPERS</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	PASTA BOLOÑESA O CARBONARA <i>BOLOGNESE OR CARBONARA ECO PASTA</i> LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA <i>FLOUNDER IN GREEN SAUCEIN</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	LENTEJAS ESTOFADAS / <i>LENTIL STEW</i> CREMA DE LENTEJAS / <i>LENTIL CREAM</i> TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE AND SALAD</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT
KCal 590 Lip 27 HC 50 Prot 30	KCal 706 Lip 34 HC 59 Prot 35	KCal 647 Lip 22 HC 66 Prot 37	KCal 806 Lip 36 HC 79 Prot 38	KCal 807 Lip 30 HC 97 Prot 32
29	29	30	31	
FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	PATATAS RIOJANAS <i>RIOJAN-STYLE POTATOES</i> ENSALADA CAMPERA / <i>CAMPERA SALAD</i> POLLO ASADO AL LIMÓN <i>ROASTED CHICKEN WITH LEMON</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	CREMA DE ZANAHORIA / <i>CARROT CREAM</i> MENESTRA DE VERDURAS / <i>VEGETABLE STEW</i> ALBÓNDIGAS CON TOMATE <i>MEATBALLS IN TOMATO SAUCE</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT	LENTEJAS CON CHORIZO / <i>LENTILS WITH SAUSAGE</i> CREMA DE CHAMPIÑÓN / <i>MUSHROOM CREAM</i> CARNE GUISADA CON VERDURAS <i>BEEF STEW WITH VEGETABLES</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	
KCal 590 Lip 27 HC 50 Prot 30	KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38	KCal 410 Lip 19 HC 37 Prot 23	KCal 664 Lip 30 HC 48 Prot 47	



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

CUIDEMOS EL PLANETA, EDUCACIÓN AMBIENTAL:

La Educación Ambiental puede ser vista como una actividad divertida para los niños, procurando que adquieran conocimientos sobre su entorno y aprendan a respetarlo para que en un futuro sean capaces de gestionar de la mejor manera sus actividades y que éstas sean menos perjudiciales para el medio ambiente.

La educación ambiental sirve para enseñar los valores e importancia del cuidado del medio ambiente.

Crear conciencia: acerca del medio ambiente y de sus problemas concretos.

Crear conocimiento: comprender el medio ambiente, sus procesos, los problemas a los que se enfrenta y el papel de la humanidad en ellos.

Fomentar actitudes: fomentar el aprendizaje de valores sociales y un interés por el medio ambiente que los impulsen a participar en su protección y mejora.

Fomentar aptitudes: fomentar aptitudes necesarias para resolver los problemas ambientales.

Participación: fomentar el deseo de participar activamente en la protección del medio ambiente.

