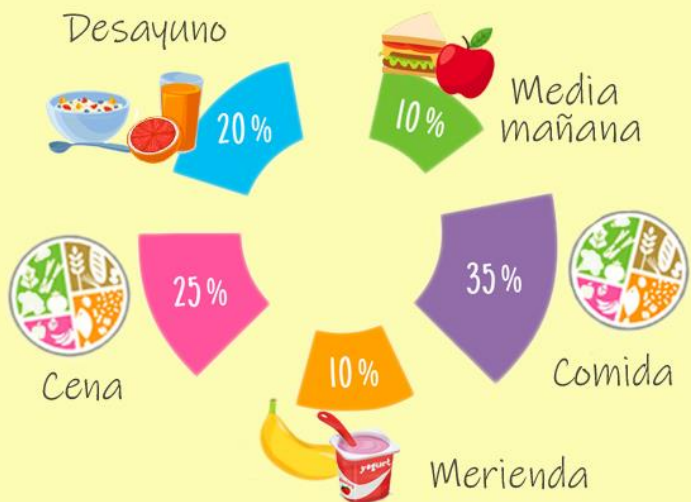


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b> JUDÍAS VERDES CON BACON <i>GREEN BEANS WITH BACON</i> CREMA DE CALABACÍN/ ZUCHINNI CREAM FILETE DE POLLO CON ENSALADA <i>CHICKEN FILLET WITH SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 420 Lip 22 HC 19 Prot 34	<b>5</b> LENTEJAS CON VERDURAS/LENTIL STEW <i>CREMA DE LENTEJAS/LENTIL CREAM</i> MERLUZA EN SALSA AMERICANA <i>HAKE IN AMERICAN SAUCE</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 555 Lip 17 HC 59 Prot 39	<b>6</b> PASTA BOLOÑESA/ BOLOGNESE PASTA <i>ENSALADA DE PASTA/ PASTA SALAD</i> LOMO CON PIMIENTOS <i>PORK LOIN WITH PEPPERS</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 590 Lip 24 HC 65 Prot 25	<b>7</b> CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM BRÓCOLI AL AJO ARRIERO <i>BROCCOLI WITH ARRIERO GARLIC</i> SALCHICHAS CON PATATAS <i>SAUSAGES WITH POTATOES</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 677 Lip 45 HC 43 Prot 21	<b>8</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS <i>WHITE BEANS WITH VEGETABLES</i> ENSALADA DE ALUBIAS/ BEAN SALAD TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE AND SALAD</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 740 Lip 29 HC 79 Prot 30
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
CREMA DE VERDURA/VEGETABLE CREAM COLIFLOR GRATINADA <i>CAULIFLOWER AU GRATIN</i> ALBÓNDIGAS CON TOMATE <i>MEATBALLS IN TOMATO SAUCE</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 575 Lip 30 HC 38 Prot 32	COCIDO CASTELLANO COMPLETO <i>CASTILLIAN STEW</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 552 Lip 22 HC 49 Prot 34	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> RISOTTO DE CHAMPIÑONES <i>MUSHROOM RISOTTO</i> MUSLITOS DE POLLO GUISADO <i>CHICKEN THIGHS WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 747 Lip 32 HC 77 Prot 36	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS <i>PINTO BEANS WITH VEGETABLES</i> ENSALADA DE ALUBIAS/ BEAN SALAD HAMBURGUESA CON TOMATE <i>BURGER WITH TOMATO</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT KCal 574 Lip 16 HC 65 Prot 37	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 688 Lip 29 HC 68 Prot 36
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
LENTEJAS ESTOFADAS / <i>LENTIL STEW</i> BRÓCOLI AL AJOARRIERO SALCHICHAS CON PATATAS <i>SAUSAGES WITH POTATOES</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 834 Lip 43 HC 74 Prot 33	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ARROZ TRES DELICIAS/ <i>THREE DELIGHTS RICE</i> PLATIJA REBOZADA CON ENSALADA <i>ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 795 Lip 36 HC 83 Prot 32	CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM <i>MENESTRA/VEGETABLE STEW</i> CARNE GUISADA CON GUISANTES <i>MEAT STEW WITH PEAS</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT KCal 410 Lip 19 HC 38 Prot 23	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 KCal 583 Lip 27 HC 56 Prot 28	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 / VARIED FRUIT KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
PASTA CARBONARA Y BOLOGNESE <i>CARBONARA AND BOLOGNESE PASTA</i> LOMO ADOBADO CON ENSALADA <i>MARINATED PORK LOIN WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT KCal 735 Lip 40 HC 63 Prot 29	COCIDO CASTELLANO COMPLETO <i>CASTILLIAN STEW</i> YOGUR/YOGURT KCal 623 Lip 26 HC 55 Prot 38	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 / VARIED FRUIT KCal 738 Lip 31 HC 83 Prot 29	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 KCal 616 Lip 32 HC 56 Prot 22	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 550 Lip 14 HC 65 Prot 40



# 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

### SEMANA EUROPEA PARA LA REDUCCIÓN DE RESIDUOS

La 16ª edición de la Semana Europea para la Reducción de Residuos tendrá lugar del 16 al 24 de noviembre de 2024, haciendo énfasis en la importancia de luchar contra el desperdicio alimentario.

¿Qué es el desperdicio alimentario?

Cuando hablamos de desperdicio alimentario en un comedor escolar, nos referimos a aquellos alimentos, crudos o cocinados, que no llegan a ser ingeridos por los comensales y que terminan en la basura porque, o bien se han puesto malos, o bien no se han aprovechado correctamente o no se han consumido por distintos motivos.

