



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

En nuestros comedores, disponemos de servicio SHOWCOOKING en directo y cocina in situ personalizado.



Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.



1

4

5

6

7

8

Crema de verduras/ Vegetable cream  
Buffet de ensalada  
Pollo a la plancha  
Grilled chicken  
Patatas fritas  
Fruta variada/ Fruit

FESTIVO

KCal 798 HC 37 Prot 32 Lip 87

11

12

13

14

15

Espaguetti ecológico tomate  
Gratin pasta  
Espaguetti carbonara  
Huevos Villaroy  
Eggs with bechamel  
Lechuga/Lettuce  
Fruta variada/ Fruit

Lentejas estofadas  
Lentils with vegetables  
Quinoa con verduritas  
Hamburguesa con tomate  
Burguer with tomato  
Lechuga/Lettuce  
Yogurt y fruta

Crema de calabacín  
Zucchini cream  
Coliflor Gratinada  
Salchichas frescas a la plancha  
Fresh Sausages  
Tomates aliñados  
Fruta almíbar

Arroz con tomate  
Tomato Rice  
Rissoto de setas  
Filetes de Merluza  
Hake in butter  
Lechuga/Lettuce  
Danonino y fruta

Judías verdes  
Green beans  
Cous cous con verduras  
Pollo asado  
Roasted chicken  
Patata asada  
Fruta variada/ Fruit

KCal 722 HC 44 Prot 30 Lip 82

KCal 780 HC 46 Prot 25 Lip 82

KCal 502 HC 25 Prot 22 Lip 51

KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30

KCal 726 HC 41 Prot 28 Lip 62

18

19

20

21

22

Garbanzos guisados  
Stewed Chickpeas  
Hummus de garbanzos  
Tortilla de atún /Tuna Omelette  
Ensalada/Salad  
Fruta variada/ Fruit

Arroz con tomate  
Tomato Rice  
Arroz zamorana  
Filete de lenguadina/ Breaded sole  
Lechuga/Lettuce  
Yogurt y fruta

Sopa de fideos /Soup  
Buffet de ensalada  
Pollo a la plancha  
Grilled chicken  
Patatas fritas  
Fruta en almíbar/Fruit in syrup

Macarrones ecológicos gratinados  
Gratin pasta  
Macarrones carbonara  
Filete de lomo /Loin Steak  
Pimientos de piquillo  
Gelatina y fruta

Alubias con verduritas  
Beans with vegetables  
Quinoa con verduritas  
Albóndigas en salsa/Meatballs  
Lechuga/Lettuce  
Fruta variada/ Fruit

KCal 759 HC 41 Prot 32 Lip 67

KCal 441 HC 24 Prot 25 Lip 30

KCal 580 HC 27 Prot 19 Lip 59

KCal 525 HC 36 Prot 21 Lip 48

KCal 381 HC 25 Prot 21 Lip 23

25

26

27

28

29

Patatas a la riojana  
Potatoes with sausages  
Ensalada Campera  
Pollo asado /Roasted chicken  
Champiñones  
Fruta variada/ Fruit

Lentejas con verduritas  
Lentils with vegetables  
Guisantes con jamón  
Tortilla de patata /Omelette  
Ensalada/Salad  
Yogurt y fruta

Coditos boloñesa  
Bolognese Pasta  
Coditos al pesto  
Filetes de Merluza Hake in butter  
Ensalada/Salad  
Fruta en almíbar/Fruit in syrup

Crema de verduras  
Vegetable cream  
Verduras salteadas  
Hamburguesa con tomate /Burguer  
Ensalada/Salad  
Natilla y fruta

Arroz con tomate/ Tomato Rice  
Ensalada de arroz  
Salchichas frescas a la plancha  
Fresh Sausages  
Calabacín en tempura  
Fruta variada/ Fruit

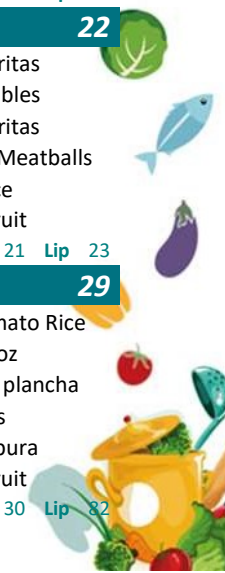
KCal 566 HC 22 Prot 28 Lip 53

KCal 759 HC 41 Prot 32 Lip 67

KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76

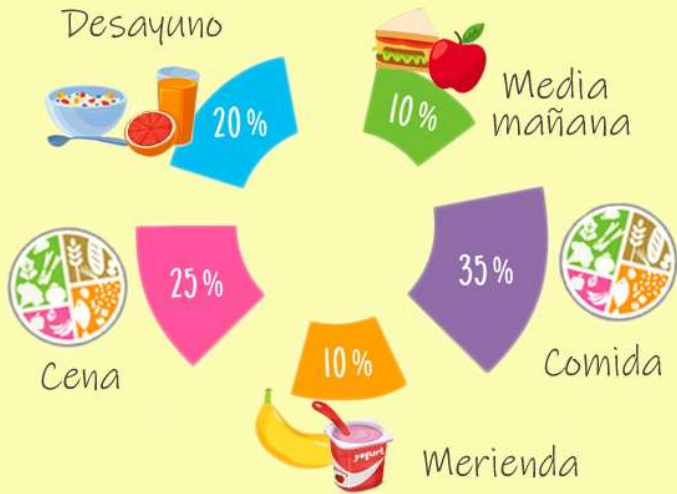
KCal 662 HC 26 Prot 28 Lip 76

KCal 722 HC 44 Prot 30 Lip 82



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Frutas	Lácteo o fruta
Lácteos	Fruta

## NUESTROS MENÚS:

### REQUISITOS IMPRESCINDIBLES

Nuestros menús aportan alrededor de un 35%-40% de la energía total de las necesidades diarias de nuestros niños y niñas. Ofrecemos distintos tipos de frutas diariamente, moderamos el contenido en sal, acompañamos la comida con pan. Utilizamos aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol). Elaboramos nuestros menús con alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (cereales, patatas, verduras, leguminosas, etc.), importantes fuentes de fibra y nutrientes. Y sobre todo eliminamos todos los alimentos con alto contenido en grasas saturadas y azúcares.

