



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabaza Pumpkin cream Filete de pollo a la plancha Grilled chicken Pimientos/peppers Fruta variada/Variated fruit KCal 451 HC 35 Prot 21 Lip 24	Lentejas con verduritas Lentis with vegetables Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Patatas fritas/French fries Yogurt KCal 444 HC 30 Prot 30 Lip 21	Espaguetti napolitana Napolitana pasta Filete de lenguadina Breaded Sole Lechuga/lettuce Fruta de temporada KCal 699 HC 67 Prot 23 Lip 37	Guisantes con jamón Peas with Jam Roti de cerdo estofado con verduras Pork Stew Patata brava Flan de vainilla KCal 664 HC 53 Prot 32 Lip 34	Alubias estofadas Beans with vegetables Tortilla de patata Spanish omelette Champiñones/Mushrooms Fruta variada/Variated fruit KCal 757 HC 67 Prot 42 Lip 32
8	9	10	11	12
Cocido completo (sopa de fideos eco, garbanzos carne, chorizo y morcilla) Eco noodles soup, chickpeas, meat, sausage, black pudding) Fruta variada/Variated fruit KCal 536 HC 46 Prot 29 Lip 25	Patatas a la riojana Potatoes with sausages Pollo a la plancha Grilled chicken Tomates aliñados Yogurt KCal 712 HC 81 Prot 36 Lip 25	Wok de arroz con tomate Tomato rice Huevos con bechamel Villaroy eggs Lechuga/lettuce Fruta de temporada KCal 812 HC 84 Prot 31 Lip 39	Judias verdes rehogadas Green beans Albóndigas con salsa de verduras Meatballs with vegetables sauce Danonino KCal 443 HC 28 Prot 25 Lip 24	Crema de verduras Vegetables cream Filete de merluza Hake Patatas fritas Fruta variada/Variated fruit KCal 588 HC 53 Prot 30 Lip 27
15	16	17	18	19
Macarrones bolognesa Bolognese pasta Pollo asado Roast chicken Pimientos/peppers Fruta variada/Variated fruit KCal 428 HC 32 Prot 31 Lip 18	Alubias con verduras Beans with vegetables Filete de lomo Grilled loin Champiñones/Mushrooms Yogurt KCal 619 HC 61 Prot 37 Lip 23	Sopa de fideos Soup Hamburguesa con tomate Grilled burger with tomato Lechuga/lettuce Fruta de temporada KCal 570 HC 58 Prot 30 Lip 23	Crema de puerro y calabacin Leek and zucchini cream Tortilla francesa de atún Tuna Omelette Ensalada de zanahoria Natillas KCal 495 HC 34 Prot 24 Lip 28	Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables Bacalao rebozado Battered cod Lechuga/lettuce Fruta variada/Variated fruit KCal 806 HC 79 Prot 47 Lip 30
22	23	24	25	26
Judias verdes rehogadas Green beans Albondigas en salsa de tomate Meatballs with tomato Fruta variada/Variated fruit KCal 418 HC 25 Prot 24 Lip 24	NO LECTIVO 	Coditos ecológicos gratinados Gratin pasta Salchichas frescas Fresh sausages Ensalada de lechuga Fruta de temporada KCal 698 HC 68 Prot 23 Lip 37	Patatas con chorizo y verdura Potatoes with sausages Huevos con bechamel Villaroy eggs Tomates aliñados Bizcocho KCal 766 HC 69 Prot 37 Lip 36	Crema de calabacin Zucchini cream Filete de lenguadina empanada Breaded sole Pimientos/peppers Fruta Variada/Variated fruit KCal 612 HC 51 Prot 31 Lip 30
29	30			
Alubias con verduras Beans with vegetables Jamoncitos de pollo asado Roast chicken Champiñones/Mushrooms Fruta variada/Variated fruit KCal 581 HC 64 Prot 16 Lip 30	Crema de verdura Vegetables cream Filete de lomo Grilled Loin Tomates aliñados Yogurt KCal 451 HC 35 Prot 21 Lip 24	Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados. 	En nuestros comedores, disponemos de servicio SHOWCOOKING en directo y cocina in situ personalizado. 	

EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA

EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

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.



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA

EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS
IF AT LUNCH WE EAT

POR LA NOCHE CENAMOS
FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits