

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Cocido completo
(sopa de fideos eco, garbanzos
carne, chorizo y morcilla)
Eco noodle soup, chickpeas,
meat, chorizo sausage, black pudding)
Fruta Variada / Varied fruit

KCal 536 HC 46 Prot 29 Lip 25

9

Patatas a la riojana
Riojan-style potato stew
Pollo a la plancha
Grilled chicken breasts
Tomates aliñados / Tomatoes with dressing
Yogur / Yoghurt

KCal 712 HC 81 Prot 36 Lip 25

10

Wok de arroz con tomate
Rice wok with tomato sauce
Huevos con bechamel
Villaroy eggs
Lechuga/lettuce
Fruta de temporada / seasonal fruit

KCal 812 HC 84 Prot 31 Lip 39

11

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Albóndigas con salsa de verduras
Meatballs with vegetables sauce
Bizcocho

KCal 443 HC 28 Prot 25 Lip 24

12

FESTIVO

FESTIVO

16

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans
Albóndigas en salsa de tomate
Meatballs with tomato sauce
Fruta Variada / Varied fruit

KCal 418 HC 25 Prot 24 Lip 24

25

Lentejas con chorizo
Lentil stew with sausages
Pollo a la plancha
Grillet chicken fillet
Champiñones/Mushrooms
Yogur / Yoghurt

KCal 618 HC 68 Prot 41 Lip 16

26

Coditos ecológicos gratinados
Eco Pasta au gratin
Salchichas frescas
Grilled Fresh Sausages
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada / seasonal fruit

KCal 698 HC 68 Prot 23 Lip 37

27

Patatas con chorizo y verdura
Potato stew with chorizo sausage and veggies
Huevos con bechamel
Villaroy eggs
Tomates aliñados / Tomatoes with dressing
Natillas / Custard

KCal 766 HC 69 Prot 37 Lip 36

28

Garbanzos con verduras
Chickpea stew with vegetables
Filete de lenguadina
Flounder fillet
Lechuga/lettuce
Fruta Variada / Varied fruit

KCal 806 HC 79 Prot 47 Lip 30

20

Sopa de fideos
Noodle soup
Pizza de Jamón y queso
Ham & Cheese pizza
Patatas fritas/French Fries
Turrone

KCal 612 HC 51 Prot 31 Lip 30

29



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



Merienda
Afternoon snack



Comida
Lunch

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 / Vegetables

Carne / Meat

Pescado / Fish

Huevos / Eggs

Frutas / Fruits

Lácteos / Dairies

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Pescado o huevos / Fish or eggs

Carne o huevo / Meat or eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Frutas / Fruits

CUIDEMOS EL PLANETA

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS

El 11 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Montañas, un ecosistema frágil que hay que proteger.

Tenemos muchas razones para decir que las montañas son importantes, pero algunas de las más llamativas son estas:

- Las montañas cubren el 22 por ciento de la superficie de La Tierra.
- Más de la mitad de la población mundial depende de las montañas para abastecerse de agua, alimentos y energía.
- Las montañas aportan entre el 60 y el 80 por ciento del agua dulce del planeta.
- Muchas comunidades que viven en regiones altas dependen de las montañas, pero también dependen de ellas pueblos que viven en las zonas bajas.
- Las montañas juegan un papel fundamental en la generación de energías renovables, especialmente, la energía solar, eólica y el biogás.

Pero por desgracia, las montañas están en peligro debido al cambio climático, la degradación de los suelos y la sobreexplotación de los recursos.

