



Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

En un lugar de La Mancha...

Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
VACACIONES	Arroz ecológico con tomate Organic rice with tomato Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S Yogur, y pan Yogurt, and bread ADO: G Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Crema de verdura Vegetable cream Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Garbanzos estofados con verduras Stewed chickpeas with vegetables ADO: B Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad ADO: P Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74	Coliflor rehogada con jamón Cauliflower sautéed with ham Pollo al guisado con patata Baked chicken with potatoes Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
13	14	15	16	17
Judía verde ecológica rehogada con ajo y pimentón Sautéed bio green beans with garlic Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with potato ADO: GHLPRS Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78	Pasta integral con tomate Pasta with tomato ADO: GHS Salmón a la naranja con zanahoria baby Orange salmon with carrot ADO: P Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Brócoli salteado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic Albóndigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with couscous ADO: GSL Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: BG Tilapia al limón con ensalada Lemon tilapia with potato ADO: P Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Arroz 3 delicias Rice 3 delicacies Cinta de lomo con ensalada Loin pork with salad Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
20	21	22	23	24
Judías blancas estofadas con verduras Stewed white beans ADO: B Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H Gelatina y pan integral Gelatin and whole bread ADO: G Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97	Crema de verdura Vegetable cream Pollo al horno con arroz Roasted chicken with rice Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Pasta integral a la bolognesa Whole wheat pasta in bolognese sauce ADO: GHS Abadejo al limón con ensalada Pout with lemon and salad ADO: P Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	Coliflor de la Mancha con cebolla Sautéed cauliflower with onion Lacón a la manchega con patata Galician style lacón with potato Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG Cocido Completo Chickpeas meat and cabbage stew ADO: B Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87
27	28	29	30	1
Brócoli salteado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic Hamburguesa con patata Burger with potato Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Pasta integral con tomate Whole wheat with tomato pasta ADO: GHS Merluza al horno con ensalada Hake with salad ADO: P Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 798 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 99	Arroz con verduras Stewed potatoes with vegetables Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G Kcal. 709 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 76	Judías pintas guisadas con verduras Stewed white beans with vegetables ADO: B Pavo al horno con ensalada Roasted turkey with potato ADO: L Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	FESTIVO

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Legumbre: B
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
VACACIONES	Verduras asada Merluza rebozada Fruta o yogur	Ensalada de pasta Pollo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Sopa de arroz Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Ensalada mixta Trucha a la navarra Fruta o yogur
13	14	15	16	17
Pasta con tomate Pavo a la plancha Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de patata Fruta o yogur	Ensalada campera Sepia a la plancha Fruta o yogur	Arroz con tomate Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Pollo al horno con patata Fruta o yogur
20	21	22	23	24
Sopa de pasta Filete de ternera a la plancha Fruta o yogur	Garbanzos salteados con verduras Merluza en salsa verde Fruta o yogur	Ensalada mixta Tortilla de jamón y queso Fruta o yogur	Arroz con champiñones Bonito con tomate Fruta o yogur	Verduras a la plancha Pollo guisado Fruta o yogur
27	28	29	30	1
Ensalada de pasta Huevos fritos Fruta o yogur	Ensalada verde Conejo al ajillo Fruta o yogur	Crema de verduras Pavo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Patatas guisadas con verduras Lubina al horno Fruta o yogur	FESTIVO

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta

