

## MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Buffet de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco	Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan integral	Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada Pan blanco	<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de guisantes con queso Huevos revueltos con verduras G: Fusilli salteados Postre especial o Fruta Pan integral	
KCal 610 HC 66 Prot 35 Lip 32	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	
9	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco	<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de verduras Merluza en salsa verde G: Patatas dado Yogur de sabores o Fruta Pan integral	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Spanakopita G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco	<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	
KCal 820 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20		
16	18	19	20	21
<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de hortalizas de temporada Pasta gratinada con verduras G: Guisantes salteados Fruta variada ECO Pan blanco	Vichyssoise Ragú de cerdo con verduras G: Pasta salteada Yogur de sabores o Fruta Pan integral	Sopa de pasta Cocido completo Fruta variada Pan blanco	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc Flan parisien  Pan integral	
KCal 589 HC 72 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	
23	24	25	26	27
<b>DÍA VEGETARIANO</b> Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco	Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan integral	Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada Pan blanco	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan integral	
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 825 HC 85 Prot 35 Lip 22	
30	31			

JORNADAS PEDAGÓGICAS

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



## CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Buffet de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco o integral	Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco o integral	<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de guisantes con queso Huevos revueltos con verduras G: Berenjenas rebozadas al horno Postre casero o Fruta Pan blanco o integral	Macarrones con tomate y verduras ECO Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco o integral
KCal 610 HC 66 Prot 35 Lip 32	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
9	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral	Judías verdes con patata Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Spanakopita G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco o integral	<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	
KCal 820 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20		
DÍA VEGETARIANO 16	18	19	20	21
Guisantes salteados Pasta gratinada con verduras G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Pisto de verduras Fruta variada Pan blanco o integral	Sopa de pasta Cocido completo Fruta variada Pan blanco o integral	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc  Flan parisien Pan blanco o integral	Crema de coliflor Pollo empanado G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral
KCal 589 HC 72 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco o integral	Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan blanco o integral	Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada Pan blanco o integral	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 825 HC 85 Prot 35 Lip 22	
30	31			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>					<b>3</b>					<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>				
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco					Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan integral					Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco					<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de guisantes con queso Huevos revueltos con verduras G: Berenjenas rebozadas al horno Postre casero o Fruta Pan integral					Macarrones con tomate y verduras ECO Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco				
KCal 610	HC 66	Prot 35	Lip 32		KCal 763	HC 72	Prot 35	Lip 31		KCal 604	HC 62	Prot 36	Lip 28		KCal 545	HC 71	Prot 18	Lip 24		KCal 692	HC 57	Prot 44	Lip 29	
<b>9</b>					<b>10</b>					<b>11</b>					<b>12</b>					<b>13</b>				
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral					Judías verdes con patata Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Spanakopita G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco o integral					<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>									
KCal 820	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 577	HC 63	Prot 37	Lip 15		KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20							KCal 569	HC 68	Prot 32	Lip 24	
<b>DÍA VEGETARIANO</b> <b>16</b>					<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>				
Guisantes salteados Pasta gratinada con verduras G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Pisto de verduras Fruta variada Pan blanco o integral					Sopa de pasta Cocido completo Fruta variada Pan blanco o integral					<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc  Flan parisien Pan blanco o integral					Crema de coliflor Pollo empanado G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral				
KCal 589	HC 72	Prot 20	Lip 21		KCal 591	HC 79	Prot 32	Lip 19		KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23		KCal 695	HC 92	Prot 33	Lip 25		KCal 788	HC 85	Prot 35	Lip 32	
<b>DÍA VEGETARIANO</b> <b>23</b>					<b>24</b>					<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>				
Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco					Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan integral					Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada Pan blanco					Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan integral					<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>				
KCal 615	HC 87	Prot 32	Lip 19		KCal 574	HC 63	Prot 32	Lip 15		KCal 714	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 825	HC 85	Prot 35	Lip 22						
<b>30</b>					<b>31</b>																			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE  
POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



### SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
<p>Puré de zanahoria y calabaza ECO</p> <p>Estofado de ternera</p> <p>G: Arroz rehogado</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de manzana</p> <p>G: Patatas al horno</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo al horno en su jugo</p> <p>G: Pimientos asados</p> <p>Fruta variada ECO</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>DÍA VEGETARIANO</b></p> <p>Crema de guisantes con queso</p> <p>Huevos revueltos con verduras</p> <p>G: Berenjenas rebozadas al horno</p> <p>Postre casero o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Macarrones (s/gluten) con tomate y verduras ECO</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>G: Calabacín salteado</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>
KCal 610 HC 66 Prot 35 Lip 32	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
9	10	11	12	13
<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca</p> <p>G: Ratatouille</p> <p>Fruta variada ECO</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>G: Calabacín salteado</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>JORNADA INTERNACIONAL</b></p> <p>Horiatiki </p> <p>kKefthethes (albóndigas)</p> <p>G: Verduras asadas</p> <p>Yogur griego con miel</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b></p>	
KCal 820 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20		
DÍA VEGETARIANO 16	18	19	20	21
<p>Guisantes salteados</p> <p>Pasta gratinada con verduras (s/gluten)</p> <p>G: Ensalada variada</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Alubias pintas guisadas</p> <p>Bacalao a la portuguesa</p> <p>G: Pisto de verduras</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Sopa de pasta (s/gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>JORNADA FRANCESA</b></p> <p>Soup aux legumes</p> <p>Blanquette de veau</p> <p>G: Riz blanc </p> <p>Flan parisien</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Pollo al horno</p> <p>G: Dados de boniato al horno</p> <p>Fruta variada ECO</p> <p>Pan sin gluten</p>
KCal 589 HC 72 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 23	24	25	26	27
<p>Puré de verduras</p> <p>Huevos revueltos con champiñón</p> <p>G: Dados de calabaza</p> <p>Yogur sabores o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>G: Tomates aliñados</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Judías blancas estofadas</p> <p>Cerdo al horno en su jugo</p> <p>G: Farfalle tricolor (sin gluten)</p> <p>Fruta variada</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate (sin gluten)</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>G: Salteado de verduras ECO</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p> <p>Pan sin gluten</p>	<p><b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b></p>
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 825 HC 85 Prot 35 Lip 22	
30	31			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%



35%



Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



## SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>					<b>3</b>					<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>				
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco o integral					Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco o integral					Crema de guisantes con queso Cinta de lomo fresca G: Berenjenas al horno Postre casero o Fruta Pan blanco o integral					Macarrones (s/huevo) con tomate y verduras ECO Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco o integral				
KCal 610	HC 66	Prot 35	Lip 32		KCal 763	HC 72	Prot 35	Lip 31		KCal 604	HC 62	Prot 36	Lip 28		KCal 532	HC 71	Prot 20	Lip 24		KCal 692	HC 57	Prot 44	Lip 29	
<b>9</b>					<b>10</b>					<b>11</b>					<b>DÍA DE LA HISPANIDAD 12</b>					<b>13</b>				
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral					Judías verdes con patata Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Kefthethes (albóndigas) G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco o integral														
KCal 820	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 577	HC 63	Prot 37	Lip 15		KCal 600	HC 69	Prot 36	Lip 18							KCal 569	HC 68	Prot 32	Lip 24	
<b>DÍA VEGETARIANO 16</b>					<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>				
Guisantes salteados Pasta gratinada con verduras (s/huevo) G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Pisto de verduras Fruta variada Pan blanco o integral					Sopa de pasta (s/huevo) Cocido completo Fruta variada Pan blanco o integral					<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc  Postre especial Pan blanco o integral					Crema de coliflor Pollo empanado* G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral				
KCal 589	HC 72	Prot 20	Lip 21		KCal 591	HC 79	Prot 32	Lip 19		KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23		KCal 695	HC 92	Prot 33	Lip 25		KCal 788	HC 85	Prot 35	Lip 32	
<b>23</b>					<b>24</b>					<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>				
Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera a la plancha G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco o integral					Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan blanco o integral					Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor (s/ huevo) Fruta variada Pan blanco o integral					Macarrones con salsa de tomate (s/huevo) Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral									
KCal 615	HC 87	Prot 32	Lip 19		KCal 574	HC 63	Prot 32	Lip 15		KCal 714	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 825	HC 85	Prot 35	Lip 22						
<b>30</b>					<b>31</b>																			

**JORNADAS PEDAGÓGICAS**

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner

25%

35%



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco	Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de soja o Fruta Pan integral	Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco	<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de guisantes Huevos revueltos con verduras G: Berenjenas rebozadas al horno Postre casero o Fruta Pan integral	Macarrones con tomate y verduras ECO Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco
KCal 610 HC 66 Prot 35 Lip 32	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
9	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral	Judías verdes con patata Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Yogur de soja o Fruta Pan blanco o integral	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki*  Spanakopita* G: Verduras asadas Postre especial Pan blanco o integral	<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	
KCal 820 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20		
DÍA VEGETARIANO 16	18	19	20	21
Guisantes salteados Pasta con verduras G: Ensalada variada Yogur de soja Fruta Pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas Bacalao a la portuguesa G: Pisto de verduras Fruta variada Pan blanco o integral	Sopa de pasta Cocido completo Fruta variada Pan blanco o integral	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau*  G: Riz blanc Postre especial Pan blanco o integral	Crema de coliflor Pollo empanado G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral
KCal 589 HC 72 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur de soja o Fruta Pan blanco o integral	Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan blanco o integral	Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada Pan blanco o integral	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de soja o Fruta Pan blanco o integral	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 825 HC 85 Prot 35 Lip 22	
30	31			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

2	3	4	5	6
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco	Crema de hortalizas de temporada Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan integral	Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco	<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de calabacín con queso Huevos revueltos con verduras G: Berenjenas rebozadas al horno Postre casero o Fruta Pan integral	Macarrones con tomate y verduras ECO Merluza en salsa de zanahoria G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco
KCal 610 HC 66 Prot 35 Lip 32	KCal 763 HC 72 Prot 35 Lip 31	KCal 604 HC 62 Prot 36 Lip 28	KCal 545 HC 71 Prot 18 Lip 24	KCal 692 HC 57 Prot 44 Lip 29
9	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral	Puré de verduras ECO Merluza en salsa verde G: Calabacín salteado Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Spanakopita G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco o integral	<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>	
KCal 820 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 625 HC 74 Prot 32 Lip 20		
DÍA VEGETARIANO 16	18	19	20	21
Crema de calabaza ECO Pasta gratinada con verduras G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral	Arroz con verduras Bacalao a la portuguesa G: Pisto Fruta variada Pan blanco o integral	Sopa de pasta Cocido completo (s/garbanzos) Fruta variada Pan blanco o integral	<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc  Flan parisien Pan blanco o integral	Crema de coliflor Pollo empanado G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral
KCal 589 HC 72 Prot 20 Lip 21	KCal 591 HC 79 Prot 32 Lip 19	KCal 705 HC 74 Prot 38 Lip 23	KCal 695 HC 92 Prot 33 Lip 25	KCal 788 HC 85 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO 23	24	25	26	27
Puré de verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco	Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan integral	Arroz con verduras Cerdo al horno en su jugo G: Ensalada mixta Fruta variada Pan blanco	Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan integral	<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 574 HC 63 Prot 32 Lip 15	KCal 714 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 825 HC 85 Prot 35 Lip 22	
30	31			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



Media mañana  
Mi-matin



Cena  
Dîner



Comida  
Déjeuner



Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

## SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



\*Posibilidad de ensaladas todos los días

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>					<b>3</b>					<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>				
Puré de zanahoria y calabaza ECO Estofado de ternera G: Arroz rehogado Fruta variada Pan blanco					Alubias blancas estofadas Lomo de cerdo en salsa de manzana G: Patatas al horno Yogur de sabores o Fruta Pan integral					Arroz con verduras Pollo al horno en su jugo G: Pimientos asados Fruta variada ECO Pan blanco					<b>DÍA VEGETARIANO</b> Crema de guisantes con queso Huevos revueltos con verduras G: Berenjenas rebozadas al horno Postre casero o Fruta Pan integral					Macarrones con tomate y verduras ECO Filete de ternera a la plancha G: Calabacín salteado Fruta variada Pan blanco				
KCal 610	HC 66	Prot 35	Lip 32		KCal 763	HC 72	Prot 35	Lip 31		KCal 604	HC 62	Prot 36	Lip 28		KCal 545	HC 71	Prot 18	Lip 24		KCal 692	HC 57	Prot 44	Lip 29	
<b>9</b>					<b>10</b>					<b>11</b>					<b>12</b>					<b>13</b>				
Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca G: Ratatouille Fruta variada ECO Pan blanco o integral					Judías verdes con patata Pechuga de pollo a la plancha G: Calabacín salteado Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					<b>JORNADA INTERNACIONAL</b> Horiatiki  Spanakopita G: Verduras asadas Yogur griego con miel Pan blanco o integral					<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>									
KCal 820	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 577	HC 63	Prot 37	Lip 15		KCal 625	HC 74	Prot 32	Lip 20							KCal 569	HC 68	Prot 32	Lip 24	
<b>DÍA VEGETARIANO</b> <b>16</b>					<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>				
Guisantes salteados Pasta gratinada con verduras G: Ensalada variada Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o integral					Alubias pintas guisadas Tortilla francesa G: Pisto de verduras Fruta variada Pan blanco o integral					Sopa de pasta Cocido completo Fruta variada Pan blanco o integral					<b>JORNADA FRANCESA</b> Soup aux legumes Blanquette de veau G: Riz blanc  Flan parisien Pan blanco o integral					Crema de coliflor Pollo empanado G: Dados de boniato al horno Fruta variada ECO Pan blanco o integral				
KCal 589	HC 72	Prot 20	Lip 21		KCal 591	HC 79	Prot 32	Lip 19		KCal 705	HC 74	Prot 38	Lip 23		KCal 695	HC 92	Prot 33	Lip 25		KCal 788	HC 85	Prot 35	Lip 32	
<b>DÍA VEGETARIANO</b> <b>23</b>					<b>24</b>					<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>				
Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con champiñón G: Dados de calabaza Yogur sabores o Fruta Pan blanco					Crema de calabaza ECO Jamoncitos de pollo asados G: Tomates aliñados Fruta variada Pan integral					Judías blancas estofadas Cerdo al horno en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada Pan blanco					Macarrones con salsa de tomate Filete de ternera G: Salteado de verduras ECO Yogur de sabores o Fruta Pan integral					<b>JORNADAS PEDAGÓGICAS</b>				
KCal 615	HC 87	Prot 32	Lip 19		KCal 574	HC 63	Prot 32	Lip 15		KCal 714	HC 78	Prot 43	Lip 35		KCal 825	HC 85	Prot 35	Lip 22						
<b>30</b>					<b>31</b>																			

# EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA  
CHAQUE JOUR

Desayuno  
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana  
Mi-matin



25%

Cena  
Dîner



35%



Comida  
Déjeuner



10%

Merienda  
Goûter

CADA COMIDA  
CHAQUE REPAS



Agua  
Eau



Aceites saludables  
Huiles saines



Lácteos  
Laitiers

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE  
POR LA NOCHE CENAMOS  
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas  
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

