

MATERNELLE, CP Y CE1

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

Garbanzos estofados
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan integral

6

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco

DÍA VEGETARIANO 7

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso
G: Tomates aliñados
Yogur de sabores o Fruta
Pan integral

8

KCal 659 HC 78 Prot 32 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 11

Fideuá vegetal
Huevos revueltos con queso
G: Calabacín salteado
Fruta variada
Pan blanco

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

COMIENZO DE LAS CLASES 12

Crema de guisantes
Cinta de lomo adobada en salsa
G: Pisto
Yogur de sabores o Fruta
Pan integral

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

COMIENZO DE LAS CLASES 13

Judías verdes con tomate casero
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

DÍA VEGETARIANO 14

Crema de coliflor con queso
Estofado de ternera
G: Fussili salteados
Yogur de sabores o Fruta
Pan integral

15

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

DÍA VEGETARIANO 18

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

COMIENZO DE LAS CLASES 19

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan integral

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

COMIENZO DE LAS CLASES 20

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresca en salsa
G: Pasta rehogada
Fruta variada
Pan blanco

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

JORNADA INTERNACIONAL 21

Spaghetti alla carbonara
Polpette al sugo (albóndigas)
G: Tomates asados
Panna cotta
Pan integral



22

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

COMIENZO DE LAS CLASES 25

Farfalle tricolor con salsa de tomate
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

COMIENZO DE LAS CLASES 26

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan integral

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 27

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

JORNADA FRANCESA 28

Crema de calabaza sous vide
Quiche Lorraine
G: Ratatouille
Crème Brûlée
Pan integral



29

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



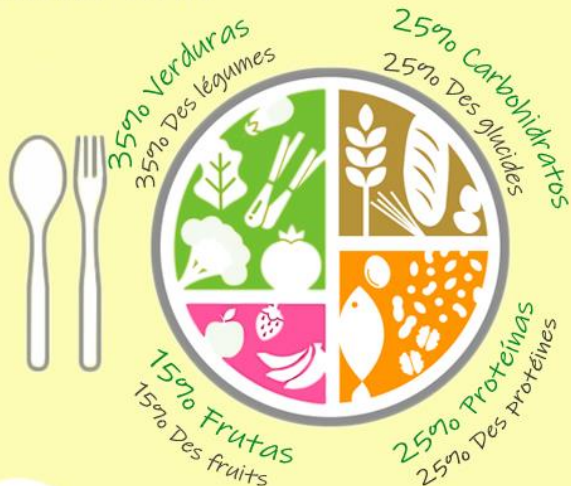
Comida
Déjeuner

10%



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



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



LICEO FRANCÉS VILLANUEVA DE LA CAÑADA

Septiembre 2023



CE2, CM1, CM2 Y SECUNDARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

4	5	6	7	8
	COMIENZO DE LAS CLASES		DÍA VEGETARIANO	
	Ensalada de garbanzos Ragú de ternera G: Zanahorias baby salteadas Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o Integral	Crema de calabaza ECO Pollo asado G: Puré de patata Fruta variada Pan blanco o Integral	Salmorejo con picadillo de huevo Pasta con verduras + queso G: Calabacín salteado Postre casero o Fruta Pan blanco o Integral	Arroz caldoso de setas Lomo de cerdo en salsa G: Verduras rehogadas Fruta variada Pan blanco o Integral
	KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32	KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24	KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17	KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32
DÍA VEGETARIANO	11	12	13	14
Fideuá vegetal Huevos revueltos con queso G: Zanahoria salteada Yogur de sabores Pan blanco o Integral	Guisantes con verduritas Ragú de cerdo G: Pisto Fruta variada Pan blanco o Integral	Judías verdes con tomate casero Merluza en salsa de verduras G: Patatas al horno Fruta variada ECO Pan blanco o Integral	Espinacas a la crema Estofado de ternera G: Fussili salteados Postre casero o Fruta Pan blanco o Integral	Coditos con salsa tres quesos Pollo guisado G: Verduras Fruta variada Pan blanco o Integral
KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20	KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15	KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39	KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30
DÍA VEGETARIANO	18	19	20	21
Ensalada de alubias blancas Tortilla francesa con champiñones G: Zanahoria salteada Fruta variada ECO Pan blanco o Integral	Patatas a la riojana Ragú de pollo G: Salteado de verduras Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o Integral	Crema de hortalizas ECO Cinta de lomo fresco G: Pasta rehogada Fruta variada Pan blanco o Integral	JORNADA INTERNACIONAL Spaghetti alla carbonara Polpette al sugo (albóndigas) G: Tomates a la provenzal Panna cotta  Pan blanco o Integral	Lentejas a la jardinera Salmón al horno G: Calabaza salteada Fruta variada Pan blanco o Integral
KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30	KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35	KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32	KCal HC Prot Lip	KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24
25	26	DÍA VEGETARIANO	27	28
Farfalle tricolor con salsa de tomate Lomo asado en su jugo G: Zanahoria rehogada Fruta variada Pan blanco o Integral	Garbanzos guisados Pollo en pepitoria G: Patatas dado Fruta variada Pan blanco o Integral	Alubias pintas estofadas Arroz con verduras G: Ensalada Fruta variada ECO Pan blanco o Integral	JORNADA FRANCESA Ensalada Nicoise Quiche Lorraine G: Ratatouille  Crème Brûlée Pan blanco o Integral	Puré de verduras Merluza rebozada G: Arroz blanco Yogur de sabores o Fruta Pan blanco o Integral
KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15	KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40	KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



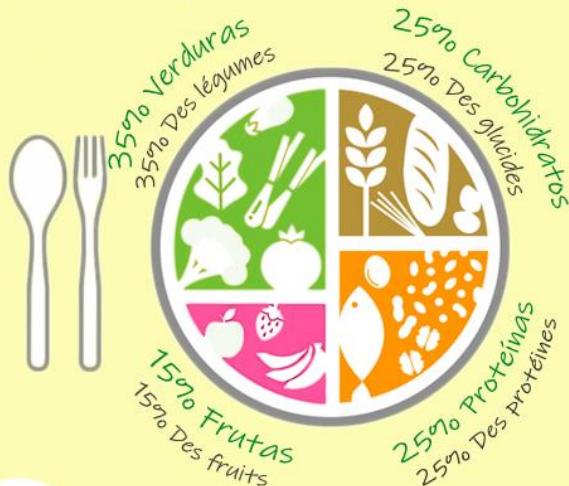
Comida
Déjeuner



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



SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

Ensalada de garbanzos
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

6

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 7

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso
G: Calabacín salteado
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

8

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

Fideuá vegetal
Huevos revueltos con queso
G: Zanahoria salteada
Yogur de sabores
Pan blanco o Integral

12

Guisantes con verduritas
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan blanco o Integral

13

Judías verdes con tomate casero
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

14

Espinacas a la crema
Estofado de ternera
G: Fussili salteados
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

15

Coditos con salsa tres quesos
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

Ensalada de alubias blancas
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

19

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

20

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresco
G: Pasta rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

21

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti alla carbonara
Polpete al sugo (albóndigas)
G: Tomates a la provenzal
Panna cotta 
Pan blanco o Integral

22

Lentejas a la jardinera
Salmón al horno
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 846 HC 92 Prot 33 Lip 28

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

Farfalle tricolor con salsa de tomate
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

26

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 27

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

28

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise
Quiche Lorraine
G: Ratatouille 
Crème Brûlée
Pan blanco o Integral

29

Puré de verduras
Merluza rebozada
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



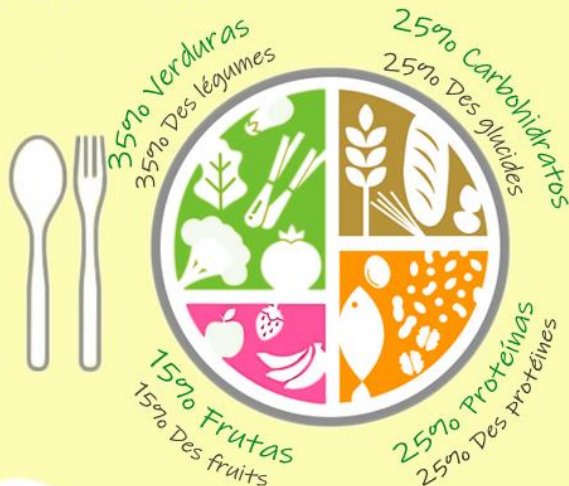
Comida
Déjeuner



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



SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Buffet de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

Ensalada de garbanzos
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan sin gluten

6

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan sin gluten

DÍA VEGETARIANO 7

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso (sin gluten)
G: Calabacín salteado
Postre casero o Fruta
Pan sin gluten

8

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan sin gluten

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

Fideuá vegetal (sin gluten)
Huevos revueltos con queso
G: Zanahoria salteada
Yogur de sabores
Pan sin gluten

12

Guisantes con verduritas
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan sin gluten

13

Judías verdes con tomate casero
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan sin gluten

14

Espinacas a la crema
Estofado de ternera
G: Fusilli salteados (sin gluten)
Postre casero o Fruta
Pan sin gluten

15

Coditos con salsa tres quesos (sin gluten)
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan sin gluten

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

Ensalada de alubias blancas
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan sin gluten

19

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan sin gluten

20

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresca
G: Pasta rehogada (sin gluten)
Fruta variada
Pan sin gluten

21

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti alla carbonara (sin gluten)
Polpete al sugo (albóndigas)
G: Tomates a la provenzal
Postre especial 
Pan sin gluten

22

Garbanzos guisados
Salmón al horno
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan sin gluten

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 846 HC 92 Prot 33 Lip 28

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

Farfalle tricolor con salsa de tomate (sin gluten)
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan sin gluten

26

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan sin gluten

DÍA VEGETARIANO 27

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan sin gluten

28

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise
Estofado de ternera
G: Ratatouille 
Postre especial
Pan sin gluten

29

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta
Pan sin gluten

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



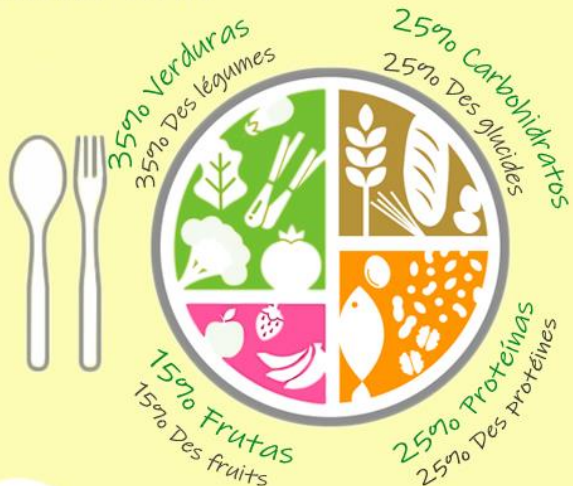
Comida
Déjeuner



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



SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

6

DÍA VEGETARIANO 7

8

Ensalada de garbanzos
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Salmorejo casero
Pasta con verduras + queso (sin huevo)
G: Calabacín salteado
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

12

13

14

15

Sopa de verduras (si huevo)
Fideuá vegetal (sin huevo)
G: Zanahoria salteada
Yogur de sabores
Pan blanco o Integral

Guisantes con verduritas
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Judías verdes con tomate casero
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

Espinacas a la crema
Estofado de ternera
G: Fusilli salteados (sin huevo)
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

Coditos con salsa tres quesos (sin huevo)
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

19

20

21

22

Ensalada de alubias blancas
Arroz con verduras
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresca
G: Pasta rehogada (sin huevo)
Fruta variada
Pan blanco o Integral

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti alla carbonara (sin huevo)
Polpete al sugo (albóndigas)
G: Tomates a la provenzal
Panna cotta 
Pan blanco o Integral

Lentejas a la jardinera
Salmón al horno
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 846 HC 92 Prot 33 Lip 28

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

26

DÍA VEGETARIANO 27

28

29

Farfalle tricolor con salsa de tomate (sin huevo)
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria (sin huevo)
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise (sin huevo)
Estofado de ternera
G: Ratatouille 
Crème Brûlée
Pan blanco o Integral

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



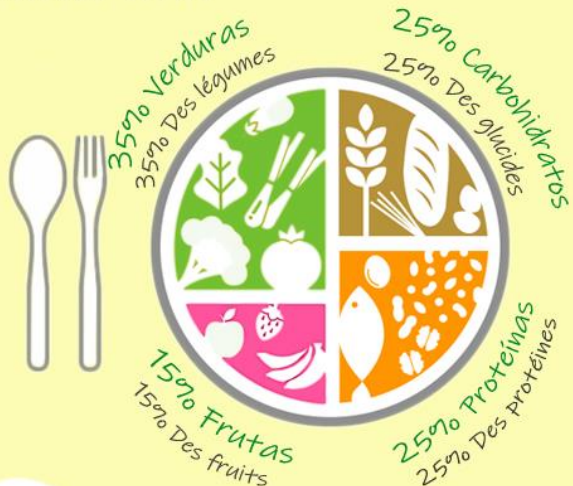
Comida
Déjeuner



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



SIN LECHE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

Ensalada de garbanzos
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Postre de soja o Fruta
Pan blanco o Integral

6

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 7

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso
G: Calabacín salteado
Postre de soja o Fruta
Pan blanco o Integral

8

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

Fideuá vegetal
Huevos revueltos
G: Zanahoria salteada
Postre de soja
Pan blanco o Integral

12

Guisantes con verduritas
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan blanco o Integral

13

Judías verdes con tomate casero
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

14

Espinacas rehogadas
Estofado de ternera
G: Fussili salteados
Postre de soja o Fruta
Pan blanco o Integral

15

Coditos con salsa de tomate casera
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

Ensalada de alubias blancas
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

19

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Postre de soja o Fruta
Pan blanco o Integral

20

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresco
G: Pasta rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

21

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti al pomodoro
Polpette al sugo (albóndigas)
Postre especial
Pan blanco o Integral

22

Lentejas a la jardinera
Salmón al horno
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 832 HC 89 Prot 30 Lip 26

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

Farfalle tricolor con salsa de tomate
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

26

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 27

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

28

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise*
Estofado de ternera
G: Ratatouille
Postre especial
Pan blanco o Integral

29

Puré de verduras
Merluza al horno
G: Arroz blanco
Postre de soja o Fruta
Pan blanco o Integral

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



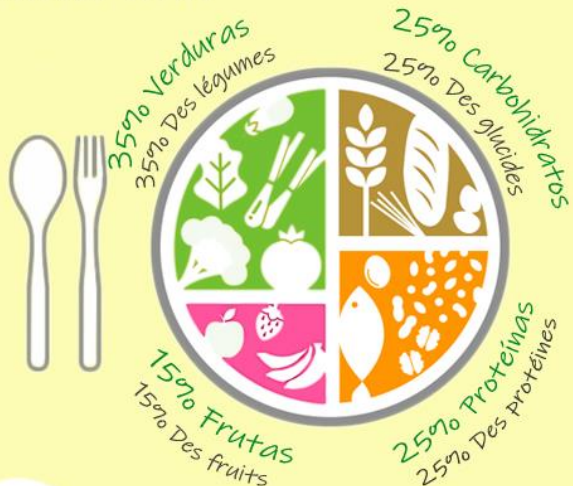
Comida
Déjeuner



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



SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

Macarrones con salsa de tomate
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

6

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 7

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso
G: Calabacín salteado
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

8

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

Fideuá vegetal
Huevos revueltos con queso
G: Zanahoria salteada
Yogur de sabores
Pan blanco o Integral

12

Arroz con verduras
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan blanco o Integral

13

Crema de calabaza
Merluza en salsa de verduras
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

14

Espinacas a la crema
Estofado de ternera
G: Fussili salteados
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

15

Coditos con salsa tres quesos
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

Crema de calabacín
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

19

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

20

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresco
G: Pasta rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

21

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti alla carbonara
Estofado de ternera
G: Tomates a la provenzal
Panna cotta 
Pan blanco o Integral

22

Arroz con verduras
Salmón al horno
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 840 HC 80 Prot 35 Lip 27

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

Farfalle tricolor con salsa de tomate
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

26

Sopa de verduras
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan blanco o Integral

DÍA VEGETARIANO 27

Crema de zanahoria
Arroz con verduras
G: Ensalada
Yogur de sabores
Pan blanco o Integral

28

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise
Quiche Lorraine
G: Ratatouille 
Crème Brûlée
Pan blanco o Integral

29

Puré de verduras
Merluza rebozada
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



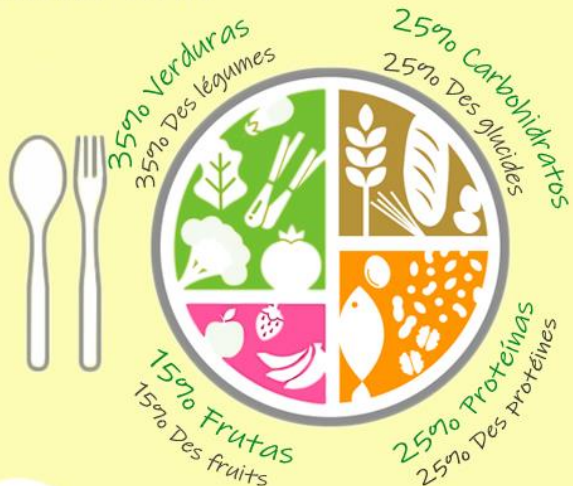
Comida
Déjeuner



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



SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*Posibilidad de ensaladas todos los días

4

COMIENZO DE LAS CLASES 5

6

DÍA VEGETARIANO 7

8

Ensalada de garbanzos
Ragú de ternera
G: Zanahorias baby salteadas
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

Crema de calabaza ECO
Pollo asado
G: Puré de patata
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Salmorejo con picadillo de huevo
Pasta con verduras + queso
G: Calabacín salteado
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

Arroz caldoso de setas
Lomo de cerdo en salsa
G: Verduras rehogadas
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 773 HC 68 Prot 45 Lip 32

KCal 677 HC 59 Prot 38 Lip 24

KCal 597 HC 90 Prot 14 Lip 17

KCal 728 HC 94 Prot 35 Lip 32

DÍA VEGETARIANO 11

12

13

14

15

Fideuá vegetal
Huevos revueltos con queso
G: Zanahoria salteada
Yogur de sabores
Pan blanco o Integral

Guisantes con verduritas
Ragú de cerdo
G: Pisto
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Judías verdes con tomate casero
Filete de pollo a la plancha
G: Patatas al horno
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

Espinacas a la crema
Estofado de ternera
G: Fussili salteados
Postre casero o Fruta
Pan blanco o Integral

Coditos con salsa tres quesos
Pollo guisado
G: Verduras
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 615 HC 87 Prot 32 Lip 19

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 20

KCal 577 HC 63 Prot 37 Lip 15

KCal 789 HC 69 Prot 35 Lip 39

KCal 785 HC 72 Prot 35 Lip 30

DÍA VEGETARIANO 18

19

20

21

22

Ensalada de alubias blancas
Tortilla francesa con champiñones
G: Zanahoria salteada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

Patatas a la riojana
Ragú de pollo
G: Salteado de verduras
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

Crema de hortalizas ECO
Cinta de lomo fresco
G: Pasta rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

JORNADA INTERNACIONAL
Spaghetti alla carbonara
Polpete al sugo (albóndigas)
G: Tomates a la provenzal
Panna cotta 
Pan blanco o Integral

Lentejas a la jardinera
Pechuga de pollo a la plancha
G: Calabaza salteada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

KCal 750 HC 85 Prot 38 Lip 30

KCal 822 HC 78 Prot 43 Lip 35

KCal 720 HC 68 Prot 35 Lip 32

KCal 846 HC 92 Prot 33 Lip 28

KCal 551 HC 42 Prot 28 Lip 24

25

26

DÍA VEGETARIANO 27

28

29

Farfalle tricolor con salsa de tomate
Lomo asado en su jugo
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Garbanzos guisados
Pollo en pepitoria
G: Patatas dado
Fruta variada
Pan blanco o Integral

Alubias pintas estofadas
Arroz con verduras
G: Ensalada
Fruta variada ECO
Pan blanco o Integral

JORNADA FRANCESA
Ensalada Nicoise
Quiche Lorraine
G: Ratatouille 
Crème Brûlée
Pan blanco o Integral

Puré de verduras
Filete de ternera a la plancha
G: Arroz blanco
Yogur de sabores o Fruta
Pan blanco o Integral

KCal 800 HC 88 Prot 39 Lip 32

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 702 HC 102 Prot 30 Lip 15

KCal 984 HC 123 Prot 35 Lip 40

KCal 733 HC 69 Prot 34 Lip 32

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



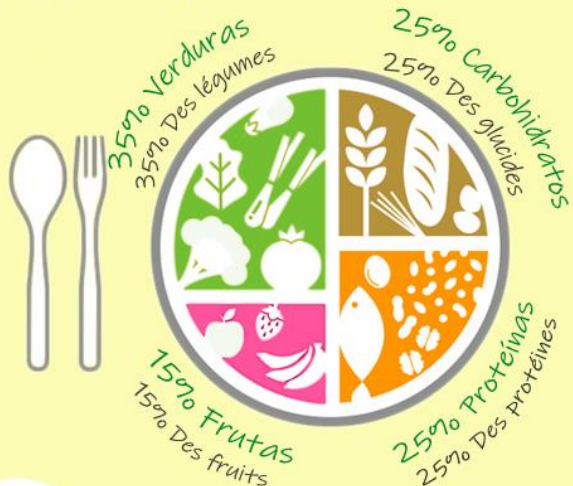
Comida
Déjeuner



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

