

COMIDAS

LUNES /LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/ VENDREDI
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>		<p>1 Lentejas con chorizo Lentilles au chorizo Buffet de ensalada/ Buffet de salades Cachopo con pimientos "Cachopo" aux poivrons Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 845 Prot 52 Hid. 71 Up. 35</p>	<p>2 Espirales ecológicos con chorizo ó <i>almon y nata/Pâtes bio au chorizo ou saumon et crème fraîche</i> Merluza al ajillo con ensalada Colin à l'ail - Salade Yogurt/Yaourt Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 536 Prot 20 Hid. 70 Up. 43</p>	<p>3 Alubias con chorizo Haricots au chorizo Ensalada de alubias Salade de haricots blancs Pollo al ajillo/Poulet à l'ail Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 653 Prot 39 Hid. 59 Up. 24</p>
<p>6 Patatas a la riojana/Pommes de terre à la "riojana" Ensalada campera Salade de pommes de terre Escalope con champiñón Escalope aux champignons Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 848 Prot 41 Hid. 72 Up. 39</p>	<p>7 Arroz con tomate/ Riz -Sauce tomate Arroz tres delicias Cazón en adobo Poisson Natillas / Crème renversée Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 642 Prot 23 Hid. 89 Up. 45</p>	<p>8 Canelones de atún Cannellonis au thon Buffet de ensalada/ Buffet de salades Pinchos morunos con salsa barbacoa Brochettes de viande - Sauce barbecue Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 832 Prot 64 Hid. 53 Up. 73</p>	<p>9 COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Soupe de vermicelles bio Garbanzos y berza / Pois chiches et chou Morcilla, morcillo, chorizo y tocino Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 329 Prot 10 Hid. 35 Up. 13</p>	<p>10 Crema de zanahorias / Velouté de carottes Zanahorias rehogadas/Carottes Tortilla de patata - Buffet de ensalada Omelette - Buffet de salades Fruta en almibar/Fruits au sirop Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 454 Prot 15 Hid. 36 Up. 23</p>
<p>13 Lentejas con verduras Lentilles aux légumes Buffet de ensalada/ Buffet de salades Salchichas con tomate Saucisses - Sauce tomate Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 823 Prot 36 Hid. 69 Up. 43</p>	<p>14 Macarrones ecológicos boloñesa Macaroni biologiques ou à la cart Lenguado empanado con ensalada Sole panée - Salade Yogurt ecológica/Yogourt bio Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 528 Prot 30 Hid. 55 Up. 16</p>	<p>15 Paella Buffet de ensalada/ Buffet de salades Tortilla rellena - Omelette farcie Fritons variados/Variété de produits laités Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 768 Prot 28 Hid. 97 Up. 25</p>	<p>16 Crema de calabacín/ Crème de courgettes Judías verdes con jamón Haricots verts au jambon Estofado de ternera con verduras Ragout de boeuf avec des légumes Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 434 Prot 44 Hid. 32 Up. 47</p>	<p>17 Garbanzos estofados/ Pois chiches Ensalada de garbanzos Salade de pois chiches Lomo con pimientos Filet de porc aux poivrons Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 757 Prot 44 Hid. 64 Up. 48</p>
<p>20 Sopa de fideos ecológicos Soupe de vermicelles bio Sopa de pescado/Soupe de poisson Escalope con calabacín Escalope aux courgettes Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 646 Prot 37 Hid. 50 Up. 29</p>	<p>21 Alubias pintas con chorizo/Haricots au chorizo Ensalada de alubias/Salade de haricots blancs Tortilla de jamón y queso - Ensalada Omelette jambon- fromage-Salade Fruta en almibar/Fruits au sirop Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 695 Prot 34 Hid. 74 Up. 25</p>	<p>22 Patatas ali oli/Pommes de terre "ali oli" Buffet de ensalada/ Buffet de salades Hamburguesa con cebolla caramelizada y queso de cabra Burger- Dignons caramélisés et fromage de chèvre Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 687 Prot 39 Hid. 68 Up. 25</p>	<p>23 Crema de verduras/ Crème de légumes Coliflor ajo arriero/Chou-fleur Merluza al limón Colin au citron Actimel Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 335 Prot 15 Hid. 32 Up. 40</p>	<p>24 JORNADA CAVERNÍCOLA Arroz con salchichas/Riz aux saucisses Tiras de pollo con patatas fritas Poulet- Frites Galletas y batidos/Biscuits et smoothies Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal. Prot. Hid. Up.</p>
<p>27 Lentejas con chorizo Lentilles au chorizo Buffet de ensalada/ Buffet de salades Albóndigas en salsa Boulettes de viande en sauce Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 810 Prot 38 Hid. 70 Up. 38</p>	<p>28 Tallarines ecológicos con tomate ó carbonara Pâtes avec sauce tomate ou carbonara Lenguado empanado con ensalada Sole panée - Salade Arroz con leche - Riz au lait Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 543 Prot 27 Hid. 69 Up. 13</p>	<p>29 Couscous de verduras y pasas Couscous aux légumes et raisins secs Buffet de ensalada/ Buffet de salades Escalope de pollo con champiñón Escalope de poulet aux champignons Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 757 Prot 30 Hid. 83 Up. 30</p>	<p>30 Crema de calabaza Crème de potiron Brócoli salteado/Brocoli sauté San Jacobos caseros con ensalada Cordon bleu (fait maison)-Salade Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 584 Prot 34 Hid. 40 Up. 28</p>	<p>31 COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Soupe de vermicelles bio Garbanzos y berza / Pois chiches et chou Morcilla, morcillo, chorizo y tocino Fruta ecológica variada/Variété de Fruits bio Kcal 329 Prot 10 Hid. 35 Up. 13</p>

LUNES/LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/VENDREDI
		1 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	2 CREMA / CREME TERNERA / VEAU FRUTA / FRUIT	3 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
6 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	7 VERDURAS / LEGUMES HUEVO / OEUF FRUTA / FRUIT	8 CREMA / CREME PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	9 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	10 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
13 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	14 CREMA / CREME POLLO/ POULET FRUTA / FRUIT	15 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	16 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	17 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
20 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	21 CREMA / CREME POLLO/ POULET LACTEO / PRODUIT LAITIER	22 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	23 CREMA / CREME HUEVO / OEUF FRUTA / FRUIT	24 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
27 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	28 CREMA / CREME POLLO/ POULET FRUTA / FRUIT	29 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	30 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	31 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER

La nutrición infantil, un condicionante para el resto de la vida
 En la etapa infantil se adquieren la mayoría de los hábitos que se mantendrán en nuestra vida adulta, por ello es de suma importancia asentar las bases de una alimentación saludable desde la infancia. Hay que hacer especial hincapié en:

- El consumo de frutas y verduras.
- El consumo de pescados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La nutrition des enfants, un conditionnant pour le reste de la vie
 Durant la petite enfance la plupart des habitudes qui sont acquises restent dans notre vie d'adulte, il est donc important d'assurer les bases d'une alimentation saine depuis l'enfance. Vous devez mettre un accent particulier sur:

- La consommation de fruits et légumes.