

**Lunes-Monday**

6



**Festivo-Holiday**

13 Arroz con Tomate Casero y Salchichas de Pavo  
Rice with Tomato Sauce and Sausages  
Huevos Rellenos  
Stuffed Eggs with Tuna  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

20 Macarrones a la Boloñesa  
Pasta with Bolognese Sauce  
Lomitos de Caballa en Aceite  
Mackerel in Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

27 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero  
Green Beans with Homemade Tomato Sauce  
Albóndigas de Ternera a la Jardinera  
Veal Meatballs with Vegetables  
Dados de Patata  
Diced Potatoes  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Martes-Tuesday**

7

Brócoli con Patatas  
Sautéed Broccoli with Potatoes  
Huevos Villaroy  
Villaroy Eggs  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

14 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada  
Stewed Lentils with Vegetables  
Muslitos de Pollo Asados en su Jugo  
Roasted Chicken Drumsticks  
Cous Cous al Romero  
Cous Cous with Rosemary  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

21 Sopa de Estrellitas  
Star Soup  
Cocido Vegetal  
Chickpeas with Vegetables  
Repollo con Ajo Rehogado  
Cabbage  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

28 Arroz Salteado al Estilo Tailandés  
Rice with Vegetables and Soy Sauce

Merluza en Salsa Verde  
Hake with Green Sauce  
Guisantes Rehogados  
Sautéed Green Peas  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Miercoles-Wednesday**

8

Sopa de Cocido   
Meat Soup  
Cocido Completo  
Chickpeas with Meat and Vegetables  
Repollo con Ajo Rehogado  
Cabbage  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

15 Espaguetis INTEGRALES a la Carbonara con Bacon Crujiente  
Carbonara Whole Wheat Spaguetis  
Abadejo con Aceite de Ajo y Perejil  
Fish with Garlic and Parsley Oil  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

22 Crema de Calabacín con Queso  
Zucchini Cream with Cheese  
Lomo de Sajonia en Salsa de Zanahoria  
Saxony Pork with Carrot Sauce  
Patatas Fritas Crujientes  
Crunchy French Fries  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

29 Alubias Blancas con Verduras  
Stewed White Beans with Vegetables

Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín  
Zucchini Omelette  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread

**Jueves-Thursday**

9

Espirales Tricolor con Pisto Casero  
Pasta with Ratatouille  
Fogonero al Horno con Perejil Fresco  
Baked Fish with Fresh Parsley  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

16 Crema de Verduras de Temporada ECO  
Organic Vegetable Cream  
  
Burritos Vegetales con Soja Texturizada  
Veggie Burrito with Soy  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

23 Lentejas Estofadas con Verduras  
Stewed Lentils with Vegetables  
Duelos y Quebrantos de Bacon  
Scrambled Eggs with Bacon  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Queso Fresco y Pan  
Cheese and Bread

30 Coditos a la Napolitana con Tomate Casero  
Pasta with Homemade Tomato Sauce

Pollo Asado al Limón  
Roasted Chicken with Lemon  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan  
Fruit and Bread

**Viernes-Friday**

10

Alubias Blancas a la Jardinera  
Stewed White Beans with Vegetables  
Paella Hortelana  
Rice with Vegetables  
  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

17 Patatas Estofadas con Verduras  
Stewed Potatoes with Vegetables  
  
Nuggets Caseros de Salmón  
Homemade Salmon Nuggets  
Tomate Aliñado con Orégano  
Seasoned Tomato  
Yogur y Pan Integral  
Yogurt and Whole Wheat Bread

24 Arroz a la Milanese con Queso Rallado  
Milanese Rice  
Merluza a la Riojana  
Hake with Tomato Sauce  
Ensalada Variada  
Mixed Salad  
Fruta y Pan Integral  
Fruit and Whole Wheat Bread



DÍA DEL LIBRO: DON QUIJOTE DE LA MANCHA



**Pincha aquí**  
**para obtener más información**  
**sobre el nuevo**  
**Real Decreto de comedores**  
**escolares**

Día con mayor presencia de proteína de origen vegetal

*mediterránea*

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

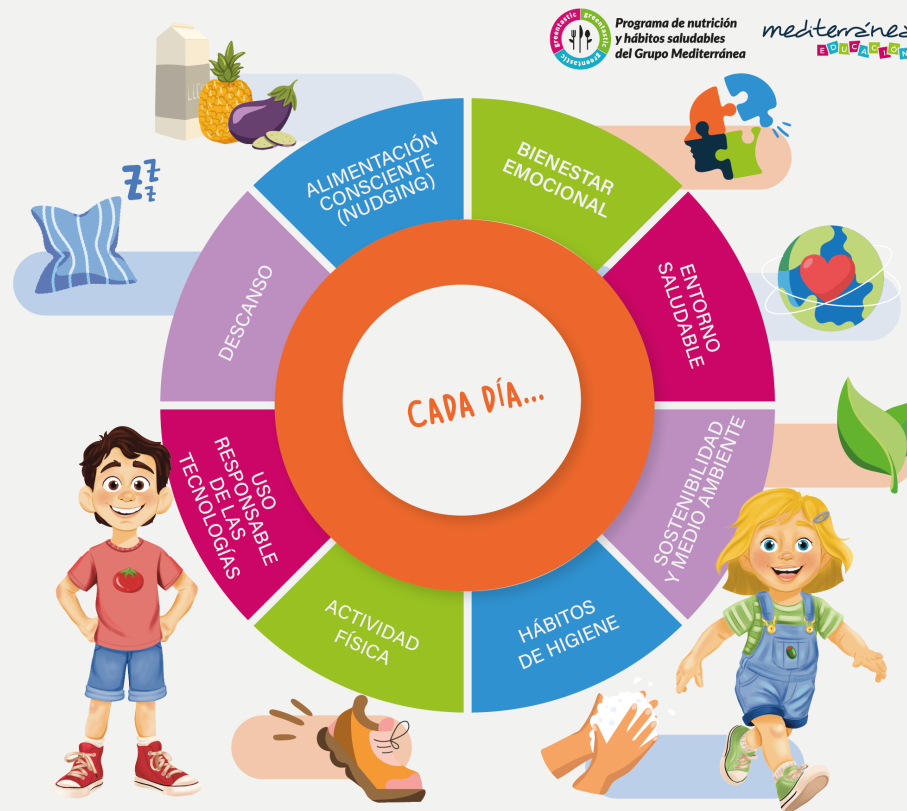
## ¿En qué consiste?

La **alimentación integrativa** considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



**¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!**

PREPÁRATE PARA  
**2ª EDICIÓN**  
**"PEQUEÑOS CHEFS"**



### SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....  
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..  
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....  
 VERDURA + CARNE.....  
 VERDURA + PESCADO.....  
 VERDURA + HUEVO.....  
 FRUTAS / LÁCTEO.....

### ...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE  
 VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE  
 VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE  
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO  
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO  
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE  
 FRUTAS / LÁCTEO