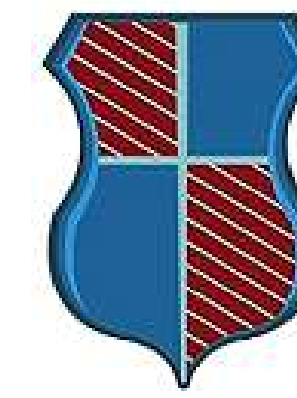


## Menú

Ordinary menu



	<b>MARTES Tuesday 3</b> <b>OLIMPIADAS DE RESURRECCIÓN</b> HOT DOG CON KETCHUP NUGGETS CON CHIPS ACTIMEL Kcal. 838 Prot. 22,7 Lip. 47,2 H. Carb. 77,8	<b>MIÉRCOLES Wednesday 4</b> ALUBIAS CON CHORIZO <i>White beans stew with sausage</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 710 Prot. 33,1 Lip. 32 H. Carb. 50,6	<b>JUEVES Thursday 5</b> JUDIAS VERDES GUIADAS <i>Green beans stew</i> CONTRAMUSLOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRITAS <i>Roast chicken thighs with chips</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 627 Prot. 41,1 Lip. 33,6 H. Carb. 29,6	<b>VIERNES Friday 6</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Roast hake with carrot sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 364 Prot. 26,3 Lip. 13,9 H. Carb. 95,1
<b>LUNES Monday 9</b> CREMA DE BRÓCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA <i>Veal meatballs in sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 519 Prot. 25,6 Lip. 37,1 H. Carb. 26,9	<b>MARTES Tuesday 10</b> PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered hake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 570 Prot. 21,7 Lip. 40,9 H. Carb. 31	<b>MIÉRCOLES Wednesday 11</b> SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	<b>JUEVES Thursday 12</b> PURÉ DE VERDURAS <i>Thick vegetable soup</i> LOMO ASADO A LA NARANJA CON PURÉ DE PATATA <i>Roast pork loin with mashed potato</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 405 Prot. 19,2 Lip. 19,3 H. Carb. 38,4	<b>VIERNES Friday 13</b> ARROZ MILANESA (zanahoria, guisantes, queso) <i>Milanese rice</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 499 Prot. 19,6 Lip. 37,6 H. Carb. 54,4
<b>LUNES Monday 16</b> SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> ESTOFADO DE TENERA CON ARROZ BLANCO <i>Veal stew with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 587 Prot. 24,6 Lip. 50,7 H. Carb. 52,1	<b>MARTES Tuesday 17</b> MENESTRA GUIADA <i>Vegetables stew</i> SAN JACOBOS CON ENSALADA <i>Battered fried ham and cheese with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 492 Prot. 23,2 Lip. 37,8 H. Carb. 60,7	<b>MIÉRCOLES Wednesday 18</b> JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS <i>Beans stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE <i>Omelette with tuna and minced tomato</i> ZUMO O FRUTA / JUICE OR FRUIT Kcal. 596 Prot. 29,7 Lip. 24,2 H. Carb. 39,6	<b>JUEVES Thursday 19</b> CREMA DE ZANAHORIA <i>Carrot creamy soup</i> LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS <i>Chicken sausages with chips</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 449 Prot. 21,8 Lip. 20,5 H. Carb. 31,6	<b>VIERNES Friday 20</b> ESPIRALES CON TOMATE <i>Spiral pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Hake with lemon sauce</i> LÁCTEO/ DAIRY Kcal. 435 Prot. 39,1 Lip. 25,5 H. Carb. 52
<b>LUNES Monday 23</b> <b>DÍA MUNDIAL DEL LIBRO</b> <b>DÍA DE D. QUIJOTE DE LA MANCHA</b> LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto de huevo, chorizo y panceta) NATILLAS Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	<b>MARTES Tuesday 24</b> ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Hake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 455 Prot. 31 Lip. 16,1 H. Carb. 45,9	<b>MIÉRCOLES Wednesday 25</b> SOPA DE COCIDO <i>Cocido soup</i> COCIDO COMPLETO <i>Cocido Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19,1 Lip. 14,8 H. Carb. 54,2	<b>JUEVES Thursday 26</b> CREMA CALABAZA <i>Pumpkin creamy soup</i> LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS <i>Ham with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 472 Prot. 28,3 Lip. 32,1 H. Carb. 74,1	<b>VIERNES Friday 27</b> PATATAS GUIADAS <i>Potato stew</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 632 Prot. 23,3 Lip. 43,8 H. Carb. 66,8
<b>LUNES Monday 30</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b>				

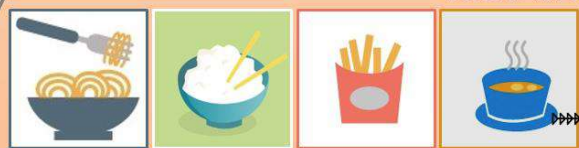
TODOS NUESTROS MENÚS, SE ELABORAN DIARIAMENTE EN LAS COCINAS DEL PROPIO COLEGIO POR NUESTROS COCINEROS.

# Recomendaciones Cenas

## Si hemos comido:

## Podemos cenar:

Pasta arroz Patatas Legumbre



podemos

cenar

Verduras hortalizas crudas



Verduras



podemos

cenar

Pasta



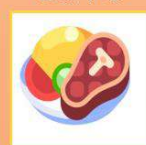
arroz



Patatas



carne



podemos

cenar

Pescado



Huevo



Pescado



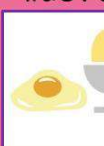
podemos

cenar

carne



Huevo



Huevo



podemos

cenar

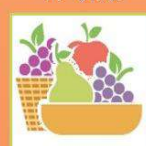
Pescado



carne



fruta



podemos

cenar

Yogur



fruta



Yogur



podemos

cenar

fruta



## Super Zanahoria

El consumo habitual de esta hortaliza aporta una importante cantidad de vitaminas (A, B, C y E), minerales y compuestos antioxidantes. Consumirla nos ayuda en la prevención de algunos tipos de cáncer, ya que pertenece al grupo de alimentos junto con las espinacas y los tomates, ricos en carotenoides. Si se cuece entera y después se trocea, contiene un 25% más de falcarinol, un compuesto que, en nuestro organismo, actúa como protector ante el desarrollo de ciertos tipos de tumores.



### Destacamos ocho beneficios esenciales del consumo de zanahoria:

1. Los aromas de la zanahoria estimulan el apetito.
2. Comerla cruda fortalece los dientes y las encías, evita que las bacterias se adhieran a los dientes. Además, el flúor, que contiene es fundamental para mantener en buen estado el esmalte dental y evita la aparición de caries.
3. Gracias a su alto contenido en fibra previene el estreñimiento, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez, alimento muy recomendable si se padece gastritis.
4. Por su elevado contenido en agua, es diurética y ayuda a la desintegración de los cálculos renales.
5. Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios.
6. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Esto es debido a la Vitamina A que ayuda en la producción de sebo, beneficioso para el cuero cabelludo.
7. La ingesta de betacarotenos, minerales y encimas de la zanahoria favorecen la producción saludable de leche materna.
8. La zanahoria también es buena para la vista. Los betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro, protegen nuestra retina y evitan la aparición de cataratas. La ingesta diaria de zanahoria está especialmente recomendada en casos de pérdida de la agudeza visual y ceguera crepuscular (dificultad para ver por la noche o con poca luz).

Se recomiendan alimentos poco calóricos que complementan las ingestas de comida del resto del día.