

# Menú

Ordinary menu

LUNES	Monday	4
CREMA DE BRÓCOLI Broccoli creamy soup		
FILETE RUSO DE TERNERA CON ENSALADA Veal steak burger with salad		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 602 Prot. 21 Lip. 25 H. Carb. 70		

LUNES	Monday	11
ARROZ 3 DELICIAS (zanahoria, guisantes, tortilla) Fried rice		
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA Veal stew with vegetables		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 606 Prot. 23 Lip. 33 H. Carb. 71		

LUNES	Monday	18
ENSALADA DE VERANO (patata, tomate, huevo cocido, atún) Potato salad		
POLLO ASADO CON ZANAHORIA Roast chicken with carrot		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 527 Prot. 34 Lip. 24 H. Carb. 37		

MARTES	Tuesday	5
PATATAS CON MAGRO Potato stew with pork		
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA Battered hake with salad		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 637 Prot. 22 Lip. 26 H. Carb. 46		

MARTES	Tuesday	12
MENESTRA GUISADA Vegetables stew		
SAN JACOBOS CON ENSALADA Battered fried ham and cheese with salad		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 557 Prot. 18 Lip. 51 H. Carb. 72		

MARTES	Tuesday	19
ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce		
MERLUZA EN SALSA VERDE Hake with green sauce		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 541 Prot. 25 Lip. 19 H. Carb. 61		

MIÉRCOLES	Wednesday	6
SOPA DE COCIDO Cocido soup		
COCIDO COMPLETO Cocido Chickpeas stew		
GELATINA / JELLY		
Kcal. 567 Prot. 19 Lip. 14 H. Carb. 67		

MIÉRCOLES	Wednesday	13
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS White beans stew		
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y PICADILLO DE TOMATE Omelette with tuna and minced tomato		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 599 Prot. 29,7 Lip. 24 H. Carb. 39		

MIÉRCOLES	Wednesday	20
LENTEJAS RIOJANAS Lentils stew with sausage		
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Spanish omelette with salad		
GELATINA / JELLY		
Kcal. 668 Prot. 32 Lip. 54 H. Carb. 34		

JUEVES	Thursday	7
CREMA DE VERDURAS Thick vegetable soup		
LOMO ASADO A LA NARANJA CON PATATAS FRITAS Roast pork loin with chips		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 530 Prot. 58 Lip. 30 H. Carb. 46		

JUEVES	Thursday	14
CREMA DE ZANAHORIA Carrot creamy soup		
LONGANIZA DE POLLO CON PATATAS FRITAS Chicken sausages with chips		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 503 Prot. 31 Lip. 26 H. Carb. 36		

JUEVES	Thursday	21
CREMA CALABAZA Pumpkin creamy soup		
CINTA DE SAJONIA CON ARROZ SALTEADO Kassler with sautéed rice		
FRUTA / FRUIT		
Kcal. 529 Prot. 27 Lip. 16 H. Carb. 53		

VIERNES	Friday	1
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO Macaroni with tomato sauce and cheese		
MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY Roast hake with baby carrot		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 490 Prot. 17 Lip. 9 H. Carb. 68		

VIERNES	Friday	8
CODITOS A LA NAPOLITANA Pasta alla napolitana		
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA Omelette with salad		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 543 Prot. 22 Lip. 4 H. Carb. 38		

VIERNES	Friday	15
FIDEUÁ Noodles stew		
MERLUZA AL LIMÓN Hake with lemon sauce		
LÁCTEO/ DAIRY		
Kcal. 614 Prot. 44 Lip. 20 H. Carb. 56		

VIERNES	Friday	22
<b>COMIDA ESPECIAL</b>		
<b>FIN DE CURSO</b>		
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO		
EMPANADILLAS DE ATÚN		
HELADO		
Kcal. 673 Prot. 14 Lip. 26 H. Carb. 72		

# Recomendaciones Cenas

*Si hemos comido...*



*Podemos cenar...*



## iSuper Sandía!

La sandía es una fruta típica veraniega, dulzona y muy acuosa. Sin tener una composición relevante, destacan distintos compuestos que favorecen la salud. Entre ellos, el licopeno (antioxidante) y la citrulina, un aminoácido beneficioso esencial para regular el tono vascular, la dinámica de la sangre y la función del corazón. Durante la temporada natural de esta fruta, es aconsejable comer un buen trozo de sandía a diario e idear recetas originales para incluirla en distintos platos del menú y no solo como fruta para picar entre horas o de postre.

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