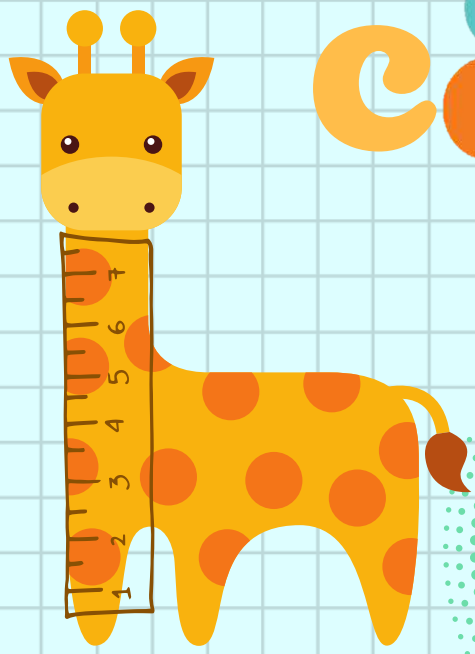


Menú Basal - Octubre' 18

Ordinary Menu - October' 18

LUNES Monday	MARTES Thursday	MIÉRCOLES Wednesday	JUEVES Tuesday	VIERNES Friday
1 PATATAS CON MAGRO <i>Potato stew with pork</i> NUGGETS DE PESCADO CON ENSALADA <i>Fish nuggets with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 599 Prot. 29 Lip. 30 H. Carb. 70	2 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA <i>Pumpkin and carrot creamy soup</i> POLLO ASADO CON ENSALADA <i>Roast chicken with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 457 Prot. 16 Lip. 19 H. Carb. 43	3 ALUBIAS ESTOFADAS <i>White beans stew</i> HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS <i>Scrambled eggs with potatoes</i> GELATINA / JELLY Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 24 H. Carb. 40	4 MENESTRA GUISADA <i>Vegetables stew</i> HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS <i>Veal burger with chips</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 507 Prot. 39 Lip. 28 H. Carb. 24	5 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO <i>Macaroni with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>Flake with green sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 499 Prot. 53 Lip. 20 H. Carb. 59
8 PATATAS GUISADAS <i>Potato stew</i> TORTILLA FRANCESA CON YORK <i>Omelette with york</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 500 Prot. 28 Lip. 12 H. Carb. 54	9 GUISANTES CON JAMÓN <i>Green peas with ham</i> POLLO EMPANADO CON ENSALADA <i>Battered chicken with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 547 Prot. 33 Lip. 48 H. Carb. 63	10 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	11 ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> MERLUZA CON SALSA DE ZANAHORIA <i>Flake with carrot sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 507 Prot. 20 Lip. 11 H. Carb. 61	12 FESTIVO
15 SOPA MARAVILLA <i>Pasta soup</i> CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS <i>Kassker with chips</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 318 Prot. 37 Lip. 29 H. Carb. 65	16 ARROZ PRIMAVERA (MAIZ, ZANAHORIA, TORTILLA) <i>Fried rice</i> RAGÚ DE POLLO CON PATATA DADO <i>Chicken ragout with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 506 Prot. 42 Lip. 22 H. Carb. 52	17 LENTEJAS A LA RIOJANA <i>Lentils stew with sausages</i> TORTILLA DE PATATAS CON PICADILLO DE TOMATE <i>Spanish omelette with minced tomato</i> GELATINA / JELLY Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 54 H. Carb. 15	18 CREMA DE CALABACÍN CON QUESITO <i>Courgette cream with cheese</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ BLANCO <i>Veal meatballs with rice</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 579 Prot. 36 Lip. 41 H. Carb. 49	19 CODITOS A LA NAPOLITANA <i>Pasta "alla Napolitana"</i> FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA <i>Roast tuna fillet with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 603 Prot. 22 Lip. 22 H. Carb. 68
22 JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>Green beans with tomato sauce</i> CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA <i>Ham croquettes with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 485 Prot. 31 Lip. 35 H. Carb. 47	23 LAZOS CON CHORIZO <i>Pasta with sausages</i> MERLUZA AL LIMÓN <i>Flake with lemon sauce</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 486 Prot. 45 Lip. 27 H. Carb. 53	24 SOPA DE COCIDO <i>"Cocido" soup</i> COCIDO COMPLETO <i>"Cocido" Chickpeas stew</i> GELATINA / JELLY Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54	25 CREMA DE BROCOLI <i>Broccoli creamy soup</i> ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA DADO <i>Veal ragout with potatoes</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 551 Prot. 32 Lip. 16 H. Carb. 35	26 MARMITAKO <i>Tuna and potatoes stew</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <i>Omelette with salad</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 534 Prot. 24 Lip. 20 H. Carb. 44
29 ARROZ CON TOMATE <i>Rice with tomato sauce</i> RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA <i>Battered flake with salad</i> FRUTA / FRUIT Kcal. 518 Prot. 22 Lip. 42 H. Carb. 50	30 CREMA DE VERDURAS <i>Vegetables cream</i> POLLO CON TOMATE AL HORNO <i>Roast chicken with tomato</i> LÁCTEO / DAIRY Kcal. 555 Prot. 46 Lip. 29 H. Carb. 24	31 JUDIAS PINTAS <i>Beans stew</i> TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA <i>Tuna omelette with salad</i> GELATINA / JELLY Kcal. 602 Prot. 32 Lip. 25 H. Carb. 38		





Cómo crecer bien

A

Una de las cosas más importantes es, en la cena, tomar dos platos distintos a los de la comida. Aquí te indicamos como:

B

Otra de las cosas más importantes: **COMER FRUTAS Y VERDURAS.**

C

Hay muchas maneras divertidas de comer frutas y verduras, aquí te decimos algunas de ellas:

Para tener un buen desarrollo y crecimiento se necesita unos buenos hábitos de alimentación, **UNA ALIMENTACIÓN SANA**

Recomendaciones Cenas

				podemos cenar		
				podemos cenar		
				podemos cenar		
				podemos cenar		
				podemos cenar		

¿Has probado alguna vez la pizza vegetal? Con calabacín, pimientos o berenjena. Tiene muchos colores y está buenisima



¡Las manzanas asadas son una buena manera de tomar un postre calentito!

Crema de calabaza. ¡¡Ummmjii

No te saltes nunca el desayuno. Lo puedes completar con zumo de naranja o gajos de mandarina