

Menú Basal - Septiembre' 18

Ordinary Menu - September' 18

LUNES
Monday

MARTES
Thursday

MIÉRCOLES
Wednesday

JUEVES
Tuesday

VIERNES
Friday

10

CREMA DE VERDURAS

Vegetables cream

POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS

Lemon roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 533 Prot. 31 Lip. 24 H. Carb. 40

17

CREMA DE ZANAHORIA

Carrot creamy soup

POLLO CON PATATAS AL HORNO

Roast chicken with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 571 Prot. 48 Lip. 30 H. Carb. 24

24

CREMA DE BRÓCOLI

Broccoli creamy soup

RAGUT DE TERNERA A LA JARDINERA

Veal ragout with vegetables

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 475 Prot. 46 Lip. 34 H. Carb. 28

11

ARROZ CON TOMATE

Rice with tomato sauce

DELICIAS DE BACALAO CON ENSALADA

Cod delights with salad

FRUTA / FRUIT

Kcal. 537 Prot. 45 Lip. 26 H. Carb. 64

18

LENTEJAS CON CHORIZO

Lentils stew with sausage

SALCHICHAS CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

Frankfurters with ketchup and chips

GELATINA / JELLY

Kcal. 544 Prot. 33 Lip. 55 H. Carb. 35

25

LAZOS BOLOÑESA

Pasta with Bolognese sauce

MERLUZA AL LIMÓN

Hake with lemon sauce

FRUTA/FRUIT

Kcal. 511 Prot. 31 Lip. 21 H. Carb. 43

12

SOPA DE COCIDO

"Cocido" soup

COCIDO COMPLETO
(CON MORCILLO, CHORIZO Y POLLO)

"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 491 Prot. 19 Lip. 15 H. Carb. 54

19

GUISANTES CON JAMÓN

Green peas with ham

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATITAS

Veal meatballs in sauce with potatoes

FRUTA / FRUIT

Kcal. 558 Prot. 32 Lip. 38 H. Carb. 49

26

SOPA DE COCIDO

"Cocido" soup

COCIDO COMPLETO
(CON MORCILLO, CHORIZO Y POLLO)

"Cocido" Chickpeas stew

GELATINA / JELLY

Kcal. 532 Prot. 23 Lip. 21 H. Carb. 75

6

CREMA DE CALABAZA

Pumpkin creamy soup

NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA

Nuggets with salad

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 448 Prot. 15 Lip. 25 H. Carb. 41

13

JUDIAS VERDES CON TOMATE

Green beans with tomato sauce

MAGRO GUISADO CON PATATITAS

Pork stew with potatoes

LÁCTEO / DAIRY

Kcal. 555 Prot. 31 Lip. 40 H. Carb. 38

20

ENSALADA DE PASTA

Pasta salad

LOMO ASADO CON VERDURITAS

Roast pork loin with vegetables

FRUTA / FRUIT

Kcal. 662 Prot. 45 Lip. 25 H. Carb. 56

27

PATATAS A LA RIOJANA

Potato and sausages stew

TORTILLA DE FRANCESA CON MAIZ Y ZANAHORIA

Omelette with corn and carrot salad

FRUTA/FRUIT

Kcal. 500 Prot. 23 Lip. 115 H. Carb. 41

7

MACARRONES POMODORO

Macaroni with tomato sauce

MERLUZA CON SALSA DE ZANAHORIA

Lemon roast chicken

FRUTA / FRUIT

Kcal. 483 Prot. 51 Lip. 18 H. Carb. 69

14

MARMITAKO

Tuna and potatoes stew

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

Omelette with salad

HELADO / ICE CREAM

Kcal. 534 Prot. 24 Lip. 20 H. Carb. 44

21

CREMA DE CALABACÍN

Courgette cream

RODAJA DE MERLUZA CON ENSALADA

Battered hake with salad

LÁCTEO/DAIRY

Kcal. 484 Prot. 20 Lip. 25 H. Carb. 27

28

ARROZ CON TOMATE

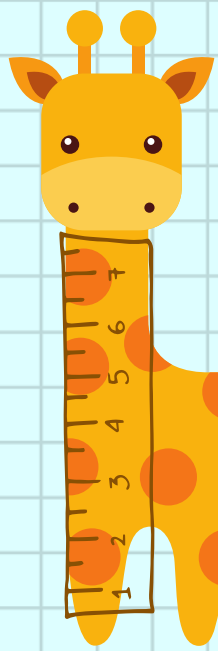
Rice with tomato sauce

FILETE DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA

Roast tuna fillet with salad

LÁCTEO/DAIRY

Kcal. 603 Prot. 22 Lip. 22 H. Carb. 68



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:

Recomendaciones Cenas

arroz	patatas	legumbre	podemos cenar	verdura	verdura cruda
pasta	verdura	podemos cenar	pasta	arroz	patatas
carne	podemos cenar	pescado	huevo	huevo	
pescado	podemos cenar	carne	huevo	huevo	
huevo	podemos cenar	pescado	carne	carne	
fruta	podemos cenar	yogur	fruta	fruta	
yogur	podemos cenar	fruta	fruta	fruta	

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:

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

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

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

Crema de calabaza. ¡¡Ummmjii

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

